

Minder Boos en Opstandig – Revised (MB&O-R)

Formulieren, samenvattingen en opdrachten



Nicolle van de Wiel

Astrid Hoppe

Walter Matthys

Minder Boos en Opstandig – Revised (MB&O-R)

Formulieren, samenvattingen en opdrachten

© Copyright 2020

Digitale publicatie: Ede: GVO drukkers & vormgevers
Layout: Loes van de Kraats - Kema

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974 St.b.351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de auteurs te wenden.

ISBN: 90-393-3538-9

Inhoud

Bijlage 1 ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: oudercomponent – groep	5
Formulieren	7
Samenvattingen	25
Opdrachten	55
 Bijlage 2 ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: kindcomponent – groep	 83
Formulieren	85
Samenvattingen	97
Opdrachten	119
 Bijlage 3 ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: oudercomponent – individueel	 209
Formulieren	211
Samenvattingen	229
Opdrachten	255
 Bijlage 4 ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: kindcomponent – individueel	 283
Formulieren	285
Samenvattingen	297
Opdrachten	315
 Bijlage 5 Overige formulieren	 373

Bijlage 1

Bijlagen ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: oudercomponent – groep

Formulieren

Samenvattingen

Opdrachten

Formulieren

INHOUDELIJK OVERZICHT OUDERTRAINING BIJEENKOMSTEN - GROEP

1. Welkom en kennismaking
Psycho-educatie: achtergrondinformatie gedragsproblemen en -stoornissen
2. Algemene regels van gedrag
3. Waarnemen van gedrag
4. Structuur: orde, regelmaat en huisregels
5. Huisregels: verboden en verwachtingen
Uitleg gedragsschema
6. Opdrachten geven
7. Hanteren van stress
8. Positief gezinsklimaat
9. Versterken van positief gedrag: prijzen en belonen
10. Beloningsprogramma: thuis en school
11. Hanteren ongewenst gedrag: Algemeen
 Negeren ofwel niet reageren
12. Hanteren ongewenst gedrag: Time Out/apart zetten
13. Hanteren ongewenst gedrag: Time Out in gelegenheden buitenshuis
 Wegnemen leuke dingen/privileges afnemen
14. Probleem oplossen
15. Heimelijk ongewenst gedrag
16. Ervaringen beloningsprogramma
17. Ervaringen probleem oplossen
18. Evaluatie van de oudertraining en kindtraining

OVERZICHT PLANNING OUDER- EN KINDTRAINING BIJEENKOMSTEN

Week / Datum	Oudertraining bijeenkomst	Week / Datum	Kindtraining bijeenkomst
	1. Kennismaking en psycho-educatie		
	2. Algemene regels van gedrag		
	3. Gedrag waarnemen		
	4. Orde en regelmaat		
	5. Huisregels		1. Kennismaking en doelen
			2. Let-Op-Punten gesprek en herkennen van gevoelens
	6. Opdrachten geven		3. 4 G's
			4. Herkennen van boosheid
	7. Hanteren van stress		5. Herkennen van boosheid vervolg
	8. Positief gezinsklimaat		6. Omgaan met boosheid: plaagdoof zijn
	9. Versterken van positief gedrag		7. Omgaan met boosheid: jezelf sterk praten
	10. Werken met een beloningsprogramma		8. Probleem oplossen: Stop
			9. Wat is het probleem?
	11. Hanteren van ongewenst gedrag: negeren		10. Stap 1 van probleem oplossen
	12. Hanteren van ongewenst gedrag: apart zetten		11. Stap 2 en 3: Oplossingen en gevolgen
	13. Apart zetten buitenshuis / iets leuks wegnemen		12. Alle vijf stappen van probleem oplossen
	-		13. Oplossen van problemen met anderen
	14. Vijf stappen van probleem oplossen		
			14. Contact leggen met andere kinderen
	15. Heimelijk ongewenst gedrag		15. Vrienden maken
			16. Onder druk gezet worden
	16. Beloningsprogramma: eigen ervaringen		17. Samenvatting van alle bijeenkomsten en herhaling
	17. Probleem oplossen: eigen ervaringen		18. Afsluiting
	18. Evaluatie		

FILMSCRIPT 'WAARNEMEN VAN GEDRAG'

Gesprek tussen twee ouders (A en B) over hun drie kinderen Wouter (12 jr.), Joost (10 jr.) en Ruben (9 jr.):

A: Het was vandaag weer eens zover hoor!

B: Oh ja?

A: Ja, dat gedonder met Joost.

B: Oh jee, Joost weer, vertel!

A: Nou, ik ging eventjes de deur uit. Weet je, het was 17.00 uur en ik denk oh de belastingformulieren moeten nog de deur uit. Dus ik rennen. Het kon wel, dacht ik. Nou niet dus. Ik kom terug, één grote puinhoop! ... Wouter zou Joost hebben uitgelokt.

B: Ja dat zegt hij.

A: En Joost weer helemaal op de kast want die was woedend geworden en die was op de vuist gegaan.

B: Net als gisteren zeker?

A: Ja en Joost over Wouter heen van "Ja, maar jij bent begonnen en bla, bla, bla" Nou ja je kent het wel...

B: En wat zei Ruben?

A: Nou ja, Ruben natuurlijk helemaal in tranen, dat arme jong.

B: Het is ook altijd hetzelfde met Joost.

A: Ja! ...Zulke lange tenen ook... het is altijd weer gepikeerd en meteen erbovenop zitten. Ik word er helemaal niet goed van.

B: En Wouter die vecht wel weer terug.

A: Ja, maar Wouter doet het ook hoor. Die zit het ook uit te lokken.

B: En Ruben huilen en Ruben janken.

A: Ja, maar dat speelt ook mee. Dat speelt echt ook mee, want dat vinden ze leuk... Vorige week was het toch ook zo? Echt, het lijkt wel...

B: Ja. Een dierentuin is het.

A: Ja inderdaad.

B: En dat gaat maar door.

A: Ja, boven op elkaar de hele tijd. Dan denk ik: ga toch eens een keer uit elkaar. Laat elkaar toch eens met rust. Maar nee hoor, nee!

B: Nee, ze zoeken elkaar gewoon op. Het zijn net magneten.

LEERKRACHT INFORMATIE

MINDER BOOS EN OPSTANDIG - REVISED

Een behandelprogramma voor kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen en hun ouders

Het behandelprogramma bestaat uit een ouder- en kindcomponent. Het ouderprogramma richt zich op opvoedingsvaardigheden van de ouders die gericht zijn op gedragsveranderingen bij het kind. Van de ouders wordt verwacht dat zij deel zullen nemen aan het ouderprogramma. Het kindprogramma richt zich op gedragsveranderingen bij het kind.

Het doel van het ouderprogramma is het vergroten van de opvoedingsvaardigheden met het oog op de beïnvloeding van sociaal ongewenst en gewenst gedrag van hun kind. Een neveneffect van het volgen van het ouderprogramma kan zijn dat het een gunstige invloed heeft op de andere kinderen. Het doel van het kindprogramma is driedig: 1) het leren (h)erkennen van emoties en hoe daar op een handige manier mee omgegaan kan worden, 2) het leren hanteren van stappen bij het oplossen van sociale problemen en 3) het leren van sociale vaardigheden.

Het leerproces, dat zowel bij de ouders als het kind in gang gezet wordt, kan na beëindiging van de behandeling voortgezet worden.

INHOUD

Het behandelprogramma voor **ouders** bestaat uit 18 bijeenkomsten van twee uur. Deze bijeenkomsten vinden gemiddeld één keer in de twee weken plaats. De oudergroep bestaat uit niet meer dan twaalf ouders en wordt geleid door twee groepstherapeuten. Tijdens de bijeenkomsten wordt de aandacht gericht op opvoedingsvaardigheden die belangrijk zijn voor ouders van een kind met gedragsproblemen.

Aan de orde komen:

- Psycho-educatie met betrekking tot gedragsproblemen en gedragsstoornissen
- Algemene regels van gedrag
- Waarnemen van gedrag
- Orde en regelmaat
- Hanteren van huisregels
- Opdrachten geven
- Hanteren van stress
- Werken aan een positief gezinsklimaat
- Versterken van gedrag: prijzen en belonen
- Beloningsprogramma: thuis en op school
- Hanteren van ongewenst gedrag
- 'Niet reageren', 'apart zetten' en 'wegnemen van leuke dingen' als vormen van straf
- Omgaan met ongewenst gedrag in gelegenheden buitenshuis
- Probleem oplossen in het gezin
- Omgaan met heimelijk ongewenst gedrag (stelen, liegen, vuurtje stoken)

Door middel van uitleg, discussies, korte opdrachten (in subgroepen), rollenspellen en filmbeelden worden de onderwerpen behandeld. Aan het eind van iedere bijeenkomst kunnen de ouders via de website een samenvatting nalezen en een oefenopdracht maken, die in de volgende bijeenkomst wordt besproken. Ook wordt in elke ouderbijeenkomst de inhoud en voortgang van de kindtraining besproken. De ouders worden op deze wijze actief betrokken bij de behandeling van hun kinderen. Tussen de bijeenkomsten door kunnen de ouders (als er vragen zijn) telefonisch contact opnemen.

Het behandelprogramma voor **kinderen** bestaat uit 18 bijeenkomsten van één uur en een kwartier. Deze bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. De kindgroep bestaat uit vijf/zes kinderen en wordt geleid door twee

Bij programmapunt 4 oudertraining bijeenkomst 3 - groep

groepstherapeuten (waarvan er minimaal 1 dezelfde is als die van de oudergroep). Tijdens de bijeenkomsten wordt de aandacht gericht op sociale vaardigheden en sociaal probleem oplossende vaardigheden van de kinderen.

Aan de orde komen:

- Let-Op-Punten bij het voeren van een gesprek
- Herkennen van gevoelens
- Boosheid en handige manieren om daarmee om te gaan
- De vijf stappen van probleem oplossen:
 1. Wat is het probleem?
 2. Welke oplossingen kan je bedenken?
 3. Wat zijn de gevolgen van die oplossingen?
 4. Kies de beste oplossing uit.
 5. Voer deze uit en kijk of deze werkt.
- Ruzies tussen volwassenen en kinderen
- Ruzies tussen kinderen onderling
- Contact maken met andere kinderen
- Vrienden maken met andere kinderen
- Onder druk gezet worden

Door middel van uitleg, discussies, korte opdrachten (in subgroepen), rollenspellen en filmbeelden worden de onderwerpen behandeld. Aan het eind van iedere bijeenkomst kunnen de kinderen via de website een samenvatting nalezen en een weekopdracht maken (voor vijf dagen), die in de volgende bijeenkomst wordt besproken.

WAAROM EEN GROEP?

Uit ervaring is gebleken dat een oudergroep meer oplevert dan wanneer ouders individueel begeleid worden.

Enkele voordelen zijn:

- ouders wisselen ervaringen uit
- ouders leren van elkaar
- ouders steunen elkaar
- meer ouders worden geholpen in dezelfde tijd

Voor de kinderen geldt dat zij vaak problemen hebben in de omgang met andere kinderen. Juist in een groep kunnen zij dus direct daarmee oefenen. Bovendien leren de kinderen ook van elkaar.

HERLABELLEN VAN ONGEWENST GEDRAG NAAR GEWENST GEDRAG

Ongewenst gedrag	→	Gewenst gedrag
Bijvoorbeeld: Niet praten met je mond vol	→	Praten als je je mond hebt leeggegeten
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

NIEUW IN TE VOEREN HUISREGELS

Kies twee gedragingen uit waarvan u wilt dat ze verdwijnen en die daarom opgenomen worden in huisregels, namelijk:

Gedragingen:
(Bijvoorbeeld: gillen)

1. _____

2. _____

Omgezet in huisregels/afspraken:

(Bijvoorbeeld: in de woonkamer wordt niet gegild, of nog beter; in de woonkamer wordt rustig gepraat)

1. _____

2. _____

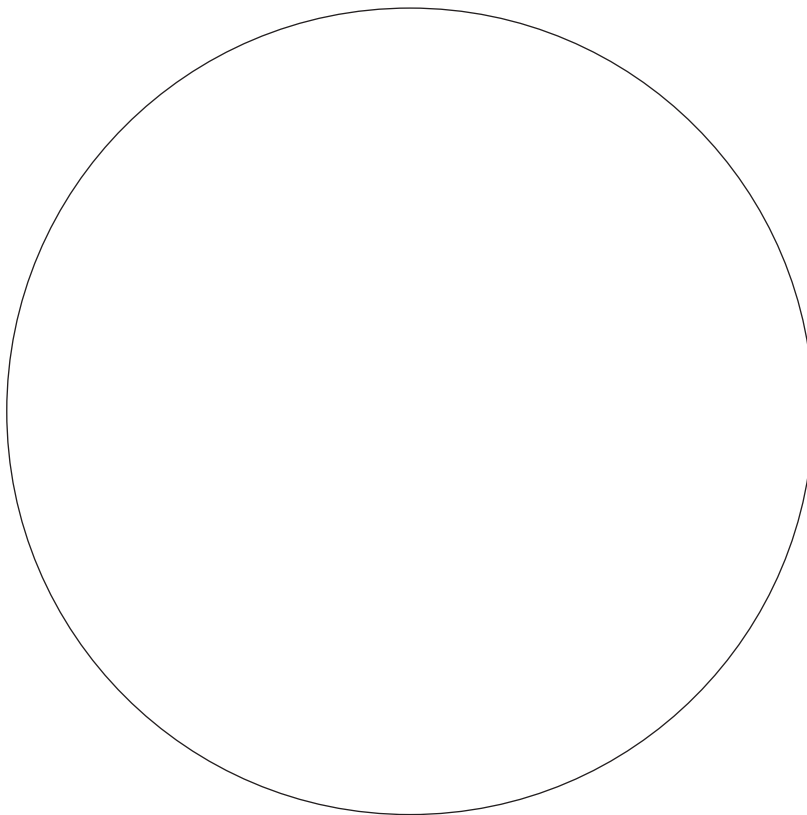
ROLLEN DIE IK IN HET DAGELIJKS LEVEN VERVUL

Maak een lijstje met de verschillende rollen die u in het dagelijks leven vervult. Bijvoorbeeld: partner, ouder van uw kinderen, kind van uw ouders, familie lid, vriend, werknemer, clubgenoot, uitvoerder van het huishouden.

Geef vervolgens hieronder in de cirkel aan hoeveel tijd u hieraan kwijt bent. Geef ook aan hoeveel tijd u voor uzelf neemt.

Rollen in mijn leven:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



KAARTJES 'PRIJZEN EN BELONEN'

Marieke heeft de kat eten gegeven	Dirk helpt mee met afwassen	Stefan zit rustig te spelen
Thijs heeft goed zijn tanden gepoetst	Jason is opgehouden met zeuren om snoep	Lucas heeft voor u een brief gepost
Timon heeft zijn kamer opgeruimd	Tom gaat zonder protest naar bed	Johan geeft moeder een tekening
Maartje heeft haar vuile sokken in de was gedaan	Rob is direct uit school naar huis gekomen	Geert zit al een half uur netjes zijn huiswerk te maken
Felix heeft de planten water gegeven	Robert is op tijd thuisgekomen	Ko is na het afgaan van de wekker direct opgestaan
Berend geeft zijn zusje de bal terug	Joost vraagt eerst of hij een koekje mag	Daan heeft de tafel afgeruimd
Alfons belt een vriend op om af te spreken	Guus heeft een mooi rapport gekregen	Lotte helpt mee met de auto wassen

MOGELIJKHEDEN VOOR HET GEVEN VAN VERSTERKERS

VERSTERKERS

1. BELONEN

2. PRIJZEN

materiële beloning of niet-materiële beloning
verbaal of non-verbaal

BELONEN		PRIJZEN	
Materieel	Niet-materieel	Verbaal	Non-verbaal
Snoep, ijs, chips, koekje	Samen iets doen bijvoorbeeld fietsen of wandelen	“Wat ben je lief!”	Aai over de bol
Speelgoed dat het kind leuk vindt, bijvoorbeeld lego	Luisteren of kijken terwijl uw kind iets doet bijvoorbeeld tekenen	“Ik vind het fijn dat je...”	Knuffelen
Iets meer zakgeld	Spelletjes doen die uw kind leuk vindt	“Goed zo!”	Op schoot nemen
Lid worden van een club	Stoeien	“Wat kun jij goed helpen!”	Schouderklopje
Stickers	Uitkiezen wat er gegeten wordt	“Wat knap dat je dat gedaan hebt!”	Arm om het kind heen slaan
Boek of tijdschrift	Langer opblijven	“Ik vind het aardig van je dat je...”	Knipoog geven
Sparen voor een duurdere beloning	Voorlezen	“Het is geweldig zoals je dat hebt gedaan!”	Omhoog gerichte duim naar het kind toe opsteken

Tip:

Maak op een rustig moment een lijstje van dingen die uw kind leuk vindt om te doen, lekker vindt om te eten of fijn vindt om te krijgen. U kunt daarbij afgaan op ervaringen die u met uw kind heeft en waarbij zijn enthousiasme zichtbaar was, maar u kunt deze dingen natuurlijk ook aan uw kind vragen.

VOORBEELD BELONINGSPROGRAMMA 1

TIJDENS HET ETEN AAN TAFEL BLIJVEN ZITTEN

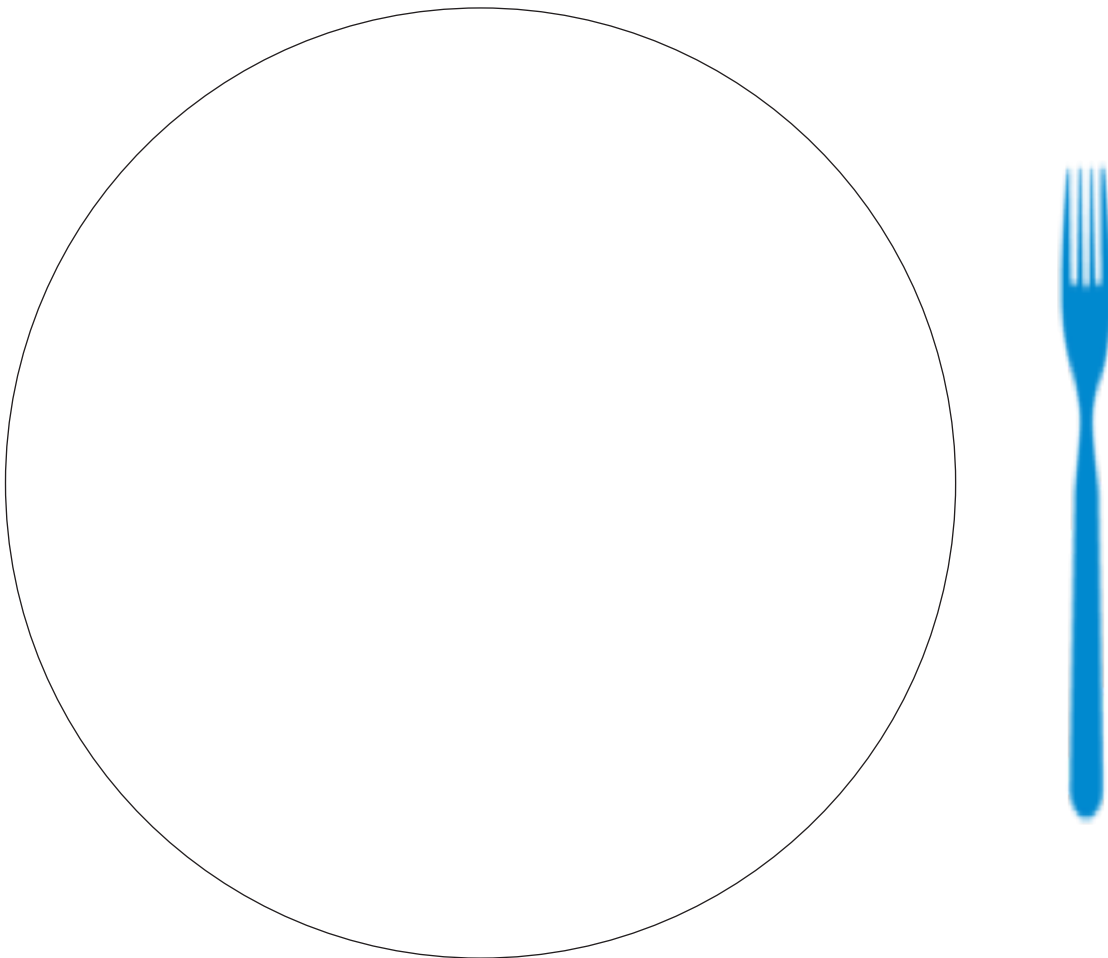
Je zit de hele maaltijd aan tafel op je stoel = 1 punt



Punten kun je halen wanneer je tijdens de hele avondmaaltijd op je stoel blijft zitten.
Je kunt dus per dag 1 punt halen.

Beloning bij 3 punten: Toetje voor de volgende dag kiezen

Beloning bij 7 punten: 60 minuten extra schermtijd in het weekend



BELONINGSPROGRAMMA:
..... = 1 punt

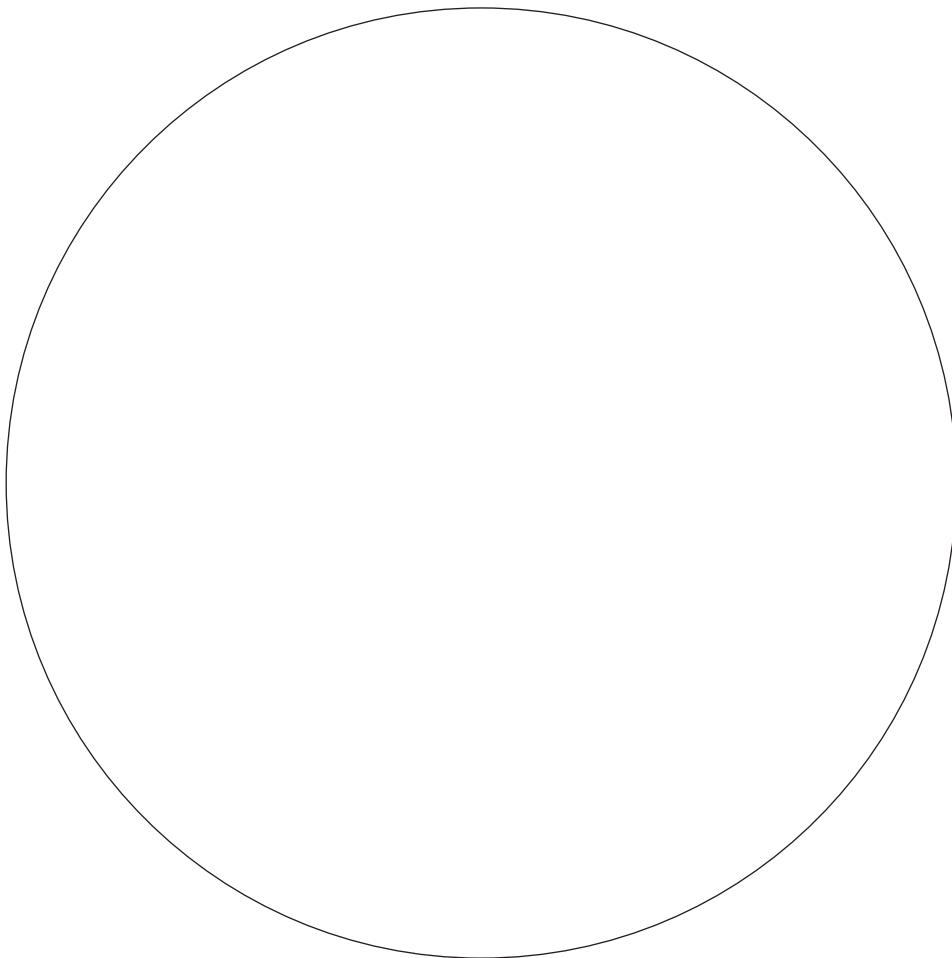


Punten kun je halen wanneer je

Je kunt dus per dag .. punt(en) halen.

Beloning bij ... punten:

Beloning bij ... punten:



punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

VOORBEELD BELONINGSPROGRAMMA 2

We geven een voorbeeld voor een jongen van 8 jaar. Het gedrag dat je wilt vermeerderen is: 'rustig blijven als iets niet mag of niet lukt'. Er wordt geoefend in de thuissituatie.

Vertel aan je kind dat de dag in drie stukken wordt gedeeld: van het opstaan tot het naar schoolgaan. Van het uit school komen tot het avondeten en van het avondeten tot het slapen gaan. En dat het kind per stukje dag 1 sticker kan verdienen.

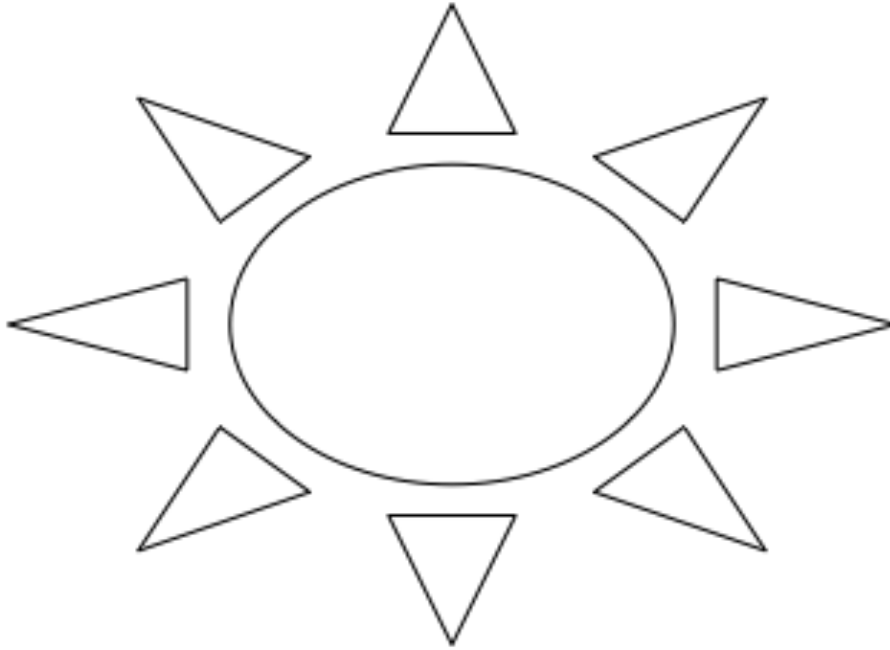
Vertel dat het kind stickers kan sparen en zelf kan kiezen tussen kleinere en grotere beloningen. Hoe groter de beloning hoe meer stickers je kind moet verdienen.

Op het programma zelf staat alleen het gedrag waarvoor beloond wordt en eventueel het aantal hokjes waarvoor gespaard wordt; of anders alleen een versierd vel papier.

BELONINGSPROGRAMMA 'RUSTIG BLIJVEN ALS IETS NIET MAG OF NIET LUKT'

3 dagdelen:

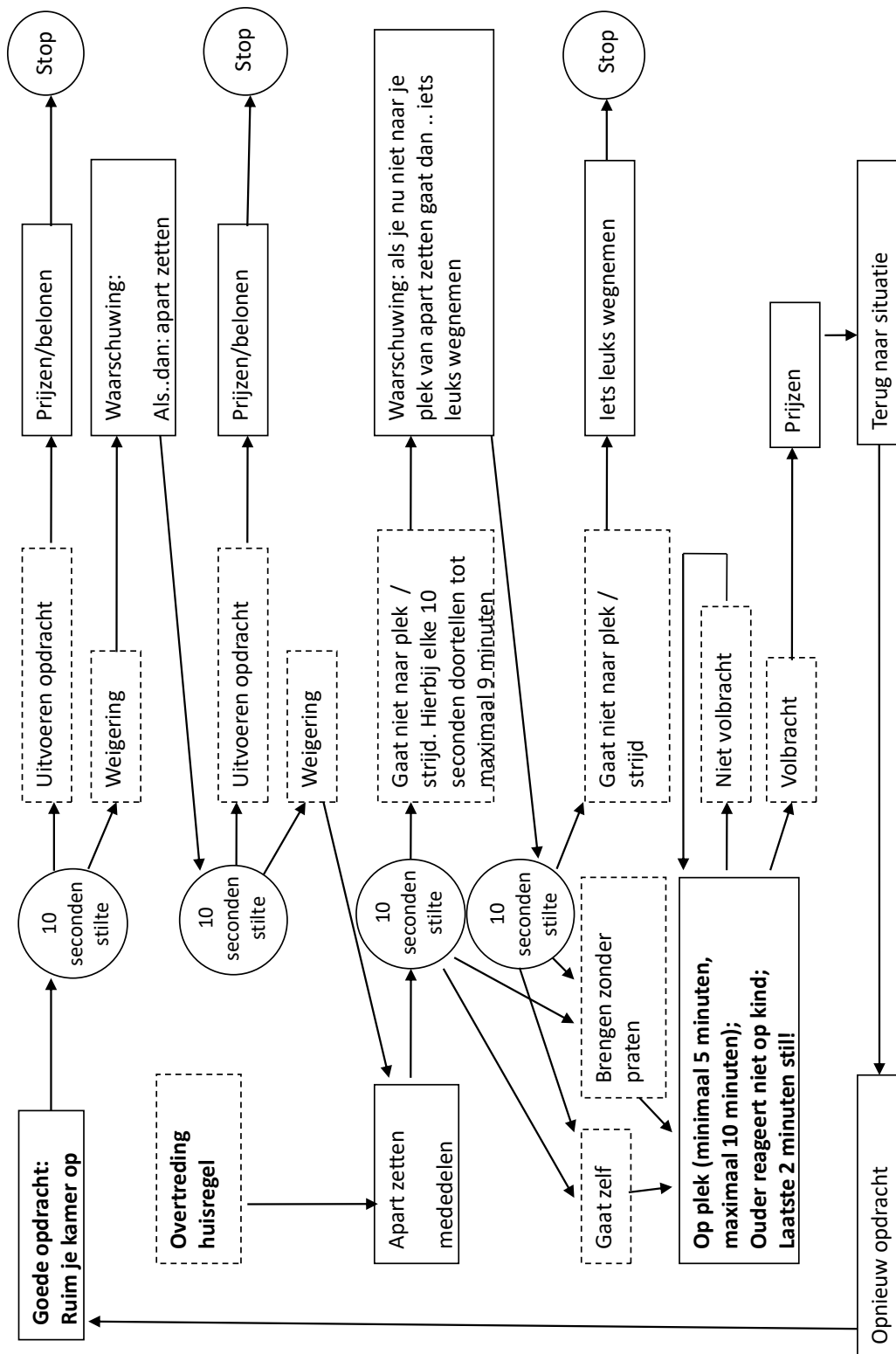
1. Van het opstaan tot het naar schoolgaan
2. Van het uit school komen tot het avondeten, en
3. Van het avondeten tot het slapen gaan



Lijst beloningen:

6 stickers	=	half uur later naar bed
12 stickers	=	2 plaatjes uit verzameling
18 stickers	=	4 plaatjes uit verzameling
22 stickers	=	iets leuks voor eigen kamer
26 stickers	=	vriendje te logeren

BESLISBOOM 'APART ZETTEN'



NB: Bij destructief gedrag op weg naar de plek van apart zetten: regelen door middel van een nieuwe opdracht na de hele procedure van apart zetten

Samenvattingen

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 1

In deze eerste ouderbijeenkomst hebben we veel achtergrondinformatie gegeven over gedragsproblemen en -stoornissen. We hebben aandacht besteed aan:

- De verschijnselen ofwel hoe ziet het gedrag eruit?
- De gevolgen: op korte en lange termijn
- Het ontstaan en
- De behandeling

Al deze informatie is voor u op een rij gezet zodat u die thuis nog eens rustig kan doorlezen. In de volgende bijeenkomst kunt u er eventueel nog vragen over stellen.

INFORMATIE VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET EEN GEDRAGSPROBLEEM OF -STOORNIS

Verschijselen

De meeste kinderen geven volwassenen wel eens een grote mond. Ook het pesten van andere kinderen en slaande ruzie hebben behoren tot het gewone kinderleven. Maar als kinderen zich voortdurend verzetten tegen volwassenen of als vechten met andere kinderen herhaaldelijk voorkomt, dan is er wel reden tot zorg. Er kan dan sprake zijn van gedragsproblemen. Wanneer deze uitgesproken zijn dan kan de diagnose van een oppositioneel-opstandige stoornis of van een normoverschrijdende gedragsstoornis worden gesteld.

Vier groepen gedragsverschijnselen komen bij deze gedragsstoornissen voor:

1. Dwars en opstandig gedrag
2. Anderen ergeren en de schuld geven
3. Prikkelbaarheid, boosheid en driftbuien
4. Agressief gedrag
5. Antisociaal gedrag

Dwars en opstandig gedrag

Gedrag is oppositioneel wanneer het kind zich verzet tegen de leiding van volwassenen. Voorbeelden van oppositioneel gedrag zijn: weigeren om te doen wat gevraagd wordt en met boosheid of woede reageren op een verbod of correctie.

Anderen ergeren

Voorbeelden zijn voor de tv gaan staan terwijl een broer of zus tv kijkt of de afstandsbediening afpakken en van zender wisselen. Verwant hieraan is anderen de schuld geven terwijl het kind zelf in de fout is gegaan, bijvoorbeeld bij een groepsopdracht op school.

Prikkelbaarheid, boosheid en driftbuien

Na een verbod of berisping door ouders of leraren kunnen kinderen reageren met prikkelbaarheid, boosheid, woede of een driftbui. Deze emotionele reacties kunnen ook voorkomen als iets niet lukt. Kinderen kunnen ook snel boos en driftig worden als ze door andere kinderen geplaagd worden. Kinderen die snel driftig worden zijn dan ook vaak het mikpunt van pesterijen.

Agressief gedrag

Gedrag is agressief als het kind een andere persoon of een voorwerp 'schade' toebrengt. Het duidelijkst is die schade bij fysieke agressie, zoals bij stompen, slaan, knijpen, schoppen, vechten, voorwerpen beschadigen en vernielen. Maar ook woorden kunnen schade toebrengen. Voorbeelden van verbale agressie zijn uitschelden, kwetsen, vernederen, bedreigen en pesten. Tenslotte vertonen kinderen ook relationele agressie, zoals onjuiste geruchten verspreiden over een ander kind om het buiten de groep te sluiten.

Antisociaal gedrag

Gedrag is antisociaal als normen en regels worden overtreden, zoals liegen, stelen en spijbelen. Soms verstaat men onder de term antisociaal 'gedrag waarbij de fundamentele rechten van anderen geweld wordt aangedaan'. Antisociaal is dan een overkoepelende term waaronder zowel oppositioneel als agressief gedrag valt. Want als een kind zich verzet tegen een opdracht door de volwassene uit te schelden dan wordt het recht op respect voor volwassenen geweld aangedaan. En als een kind een ander slaat dan wordt het respect voor het lichaam van andere personen geweld aangedaan.

Tot de kenmerkende gedragingen van de oppositioneel-opstandige stoornis behoren: opstandig zijn, driftig zijn, boos zijn en anderen ergeren. Tot de kenmerkende gedragingen van de normoverschrijdende gedragsstoornis behoren: vechtpartijen beginnen, liegen, stelen, mensen of dieren mishandelen, brandstichten en inbreken.

Gevolgen

Korte termijn gevolgen

Kinderen met gedragsproblemen of -stoornissen zijn bedreigd in hun ontwikkeling, zowel op sociaal gebied, op gevoelsmatig gebied als op het gebied van denken en leren op school. Dit komt omdat hun gedrag veel negatieve reacties oproept. Agressief gedrag stoot anderen af. Bij anderen moet dan gedacht worden aan de groep leeftijdsgenoten, de ouders en de leerkracht.

Kinderen met gedragsproblemen of -stoornissen worden dan ook uit de *groep leeftijdsgenoten* gestoten. Zo worden ze door andere kinderen minder opgehaald om buiten te spelen en voor verjaardagspartijtjes worden ze minder uitgenodigd. Ze ervaren dit als afwijzing, voelen zich daardoor anders dan andere kinderen, gaan negatief over zichzelf denken en zich eenzaam voelen. Omdat ze minder sociale contacten met leeftijdsgenoten hebben, maken ze zich minder vaardigheden eigen om op een prettige manier met andere kinderen op te trekken.

Ook bij hun *ouders* roepen ze veel ergernis op: de opvoedingsbelasting van deze kinderen is immers zwaar. Deze ergernis, de verwijten en de vaak uit machteloosheid gegeven harde straffen ervaren de kinderen als afwijzing.

Het voortdurende verzet tegen de *leraren* van het regulier basisonderwijs en het agressieve gedrag naar hun medeleerlingen toe kan leiden tot schorsingen, een verwijdering van school of een verwijzing naar het speciaal onderwijs.

Lange termijn gevolgen

Bij deze kinderen bestaat het risico van de volgende ongunstige verschijnselen in de puberteit en de volwassenheid: niet afmaken van een opleiding, lager niveau van werk dan passend bij mogelijkheden, aansluiting bij groep jongeren met delinquent gedrag, delinquentie (criminaliteit), alcoholmisbruik, drugsgebruik, verslaving, depressies, werkeloosheid, vaak wisselen van baan, afhankelijkheid van sociale voorzieningen en herhaalde echtscheidingen.

Hoe ontstaan gedragsproblemen of -stoornissen?

Gedragsproblemen en -stoornissen ontstaan vanuit een wisselwerking tussen, enerzijds, de kwetsbaarheid van het kind (risicofactoren bij het kind) en, anderzijds, omgevingsfactoren (risicofactoren bij de ouders en de bredere sociale omgeving).

Kwetsbaarheid van het kind: temperament, erfelijkheid, hersenen en ADHD

Onder temperament worden eigenschappen verstaan die reeds in eerste levensjaren worden gezien en die kenmerkend zijn voor het kind zoals: prikkelbaarheid, heftig emotioneel reageren, vaak huilen, rusteloosheid en dwarsheid. Baby's en peuters met deze temperamentkenmerken (ook wel moeilijk temperament genoemd) hebben een groter risico op gedragsproblemen en -stoornissen in vergelijking met kinderen die vanaf de eerste levensjaren rustig zijn, gemakkelijk te sussen en gemakkelijk tot ander gedrag te verleiden.

Ook erfelijkheid kan een rol spelen, zij het in mindere mate dan bij ADHD of autisme. Er is echter geen rechtstreeks verband tussen een bepaald gen (die het erfelijke materiaal bevat) en bijvoorbeeld stelen of vechten. Genen spelen een rol in hoe onze hersenen zijn opgebouwd en functioneren. Onze hersenen bestaan uit systemen die psychologische functies voortbrengen zoals de aandacht en de beheersing van impulsen. Verstoringen van deze functies kunnen leiden tot verschijnselen zoals concentratieproblemen, impulsiviteit, overbeweeglijkheid en heftigheid in reageren. Deze verstoorde functies werden vastgesteld bij kinderen met ADHD maar voor een deel ook bij kinderen met gedragsstoornissen: bovendien komt ADHD vaak samen voor met gedragsstoornissen. Bij kinderen met gedragsstoornissen zou er ook sprake kunnen zijn van een geringere gevoeligheid voor straf, daardoor zijn ze moeilijker op te voeden.

De omgeving

Deze temperamentkenmerken en ADHD vormen een risico voor de ontwikkeling van gedragsproblemen en -stoornissen. De meeste jonge kinderen proberen hun zin door te drijven. Zij stuiten daarbij op de grenzen die hun ouders hen opleggen. Hoog oplopende conflicten tussen twee à drie jarigen en hun ouders die vasthouden

aan eisen, opdrachten en verboden zijn heel gewoon. Als het goed is nemen deze conflicten met de leeftijd af. Bij kinderen met een moeilijk temperament of een zich ontwikkelende ADHD (druk en impulsief gedrag) komen deze conflicten vaak voor, ze gaan gepaard met schreeuwen, schelden en slaan. Voor de ouders van deze kinderen is het moeilijker om vast te houden aan de gestelde grenzen dan voor ouders van kinderen met een gemakkelijk temperament. Als ouders zwichten voor het opstandige, dwingende, dreigende, agressieve gedrag van de peuter of kleuter dan wordt zijn of haar ongewenste gedrag beloond. Gebeurt dit herhaaldelijk dan neemt de kans toe dat het jonge kind dit ongewenste gedrag vaker gaat vertonen vanuit een groeiend besef dat dwars, eisend, dreigend en agressief gedrag voordelen oplevert. Het risico dat ouders zwichten voor ongewenst gedrag is groter naarmate de ouders minder op één lijn zitten of om persoonlijke redenen de kracht missen om consequent te zijn. In de loop der jaren wordt de opvoedbelasting voor de ouders almaar zwaarder. De opvoeding wordt gekenmerkt door eenzijdige aandacht voor ongewenst gedrag, nauwelijks aandacht voor gewenst gedrag en een verhoogd risico voor hard straffen. De kans dat de opvoeding deze kenmerken vertoont neemt toe als ouders persoonlijke problemen hebben, bijvoorbeeld depressief zijn of geneigd zijn impulsief te reageren, als ze elkaar weinig steunen, bijvoorbeeld vanwege relatieproblemen, of veel stress ervaren als gevolg van problemen op het werk of zorgen over de gezondheid van familieleden.

Ook buiten het gezin gaat het kind dit gedrag vertonen, in het contact met leeftijdgenoten. Als de leeftijdgenoten zwichten voor het dwingende, ergernis oproepende gedrag, dan wordt dit gedrag 'beloond' en ontstaat het risico dat dit gedrag in de toekomst vaker zal voorkomen. Vanaf 13 -14 jaar ontstaat het risico dat kinderen met gedragsproblemen zich aansluiten bij leeftijdgenoten met dezelfde problemen. In groepsverband gaan ze vernielingen aanrichten, alcohol gebruiken of drugs. Het met elkaar optrekken en praten over dit gedrag leidt ertoe dat ze als maar meer 'de verkeerde dingen' van elkaar leren. Dit leidt ertoe dat het gebruik van geweld, alcohol of drugs toeneemt.

Maar andere kinderen kunnen zich ook ergeren aan het probleemgedrag van het kind zoals zijn/haar prikkelbaarheid en snel oplopende boosheid. Ze gaan het kind juist pesten en het wordt uit de groep leeftijdgenoten gestoten. Die uitstoting kan ertoe leiden dat de gedragsstoornissen erger worden en dat de sociale vaardigheden van het kind zich niet verder ontwikkelen.

Denken en voelen van het kind

Herhaalde ervaringen van afwijzing door andere kinderen en door volwassenen (soms in de vorm van mishandeling) leiden in de loop der jaren tot de ontwikkeling van een vijandig wereldbeeld: de kinderen gaan ervan uit dat zij steeds benadeeld worden. Een vicieuze cirkel ontstaat waarbij het gevoel van benadeling snel leidt tot woede uitbarstingen en tot het inzetten van 'harde middelen' (agressief gedrag) om eigen doelen te bereiken, die dan weer afwijzing uitlokken. Het groeiende besef dat doelen het best te bereiken zijn met agressieve middelen kan ook ontstaan vanuit het waarnemen van agressieve voorbeelden op televisie, in videospellen en van volwassenen en kinderen thuis en in de buurt.

Hoog oplopende conflicten en woede uitbarstingen kunnen ook ontstaan vanuit het fout begrijpen van ingewikkelde sociale situaties als gevolg van taalproblemen en zwakke intelligentie. Onder de verschillende emoties is voor kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen vooral de emotie boosheid van belang. Kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen hebben soms moeite om lichte vormen van boosheid bij anderen te herkennen. Ook hebben ze moeite om snel oplopende boosheid bij zichzelf te herkennen. Daarnaast hebben ze moeite om emoties te beheersen.

Behandeling

Bij gedragsproblemen en -stoornissen is het meestal niet mogelijk om binnen een half jaar of een jaar te bereiken dat het probleemgedrag volledig verdwijnt. Daarentegen kan wel gestreefd worden naar een dusdanige afname van gedragsproblemen zodat het kind, de ouders, medeleerlingen en de leraar er minder negatieve gevolgen van ervaren. Dit betekent bijvoorbeeld dat na de behandeling het kind opnieuw enige aansluiting heeft met andere kinderen en dat de ouders het probleemgedrag thuis beter kunnen beïnvloeden. Met andere woorden na de behandeling hebben de ouders in plaats van een gevoel van machteloosheid nu het gevoel het initiatief in de opvoeding in handen te hebben. Tegelijk is bij het kind het besef gegroeid meer greep te hebben op zichzelf, ook is het in staat om verstandigere keuzes te maken bij het oplossen van

alledaagse problemen.

De behandeling is enerzijds op gericht om de ouders toe te rusten met vaardigheden om het gedrag van het kind beter te beïnvloeden, anderzijds om het kind toe te rusten met vaardigheden om de problemen van alledag beter aan te kunnen.

Beïnvloeding vanuit de opvoeding

Het uitgangspunt hierbij is dat ongewenst en gewenst gedrag van het kind in stand wordt gehouden door de wijze waarop volwassenen ermee omgaan. Ongewenst gedrag zoals zich verzetten tegen verboden wordt beloond als volwassenen zwichten voor dit verzet en hierdoor zal dit gedrag vaker voorkomen. In de behandeling is het nodig dat de ouders leren het gedrag van het kind beter te beïnvloeden. Hoe dit er concreet uitziet komt aan bod in deze hele oudertraining.

Vaardiger worden in het oplossen van alledaagse problemen

Kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen missen vaardigheden in het contact met anderen en in het verstandig oplossen van de problemen van alledag. Dit alles leren kinderen in de groepstraining sociale probleemoplossing. Van bij het begin is het nodig met de kinderen te werken aan hun probleemherkenning. Als het aan hen ligt is er niets aan de hand, of in ieder geval minder dan de volwassenen denken, en als er al een probleem is dan ligt dat aan de ander. Het is dus van groot belang de kinderen probleembesef bij te brengen, het eigen aandeel te leren erkennen en te leren verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen gedrag. Het voordeel hiervan is dat de kinderen dan meer invloed kunnen uitoefenen op de contacten met anderen in plaats van steeds maar verwickeld te raken in conflicten waarvan ze het gevoel hebben dat hen die overkomen. Tenslotte zijn kinderen niet geneigd om wat ze in een training opsteken toe te passen in het leven van alledag. Het is nodig dat de ouders de kinderen helpen om van de geleerde vaardigheden gebruik te maken en als dat lukt ze hiervoor te prijzen.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 2

We gaan in de oudertraining aan de slag met een aantal praktische vaardigheden, die belangrijk zijn voor alle ouders en kinderen, maar waarvan wij denken dat u als ouder van een kind met gedragsproblemen extra gebruik kan maken.

Het programma bestaat globaal uit de volgende onderdelen:

0. Fundering: Warmte en positief zijn
1. Basisstructuur: Waarnemen, Orde/Regelmaat, Huisregels, Consequent zijn
2. Herbenoemen, Opdrachten geven, en Prijzen en belonen
3. Negeren en Time Out
4. Leuke dingen wegnemen

De fundering is de basis van een relatie met je kind en is het grondbeginsel van alle onderdelen die er bovenop staan. Door een warme en positieve relatie met je kind te hebben, worden sommige problemen minder en worden andere problemen makkelijker aan te pakken. Deze fundering komt o.a. aan bod bij het onderwerp positief gezinsklimaat en stresshantering maar het is ook belangrijk dat u zich hiervan bewust bent o.a. door uw kennis over gedragsproblemen (*denk aan bijeenkomst 1*).

Op de laag daarboven staat 'gedrag waarnemen', 'orde/regelmaat', 'huisregels' en 'consequent zijn'. Het is belangrijk om goed te kijken naar wat uw kind nu precies aan gedrag laat zien: wat gaat er goed en wat (nog) niet? Hierbij gaat het om zo objectief mogelijk gedrag waar te nemen. We zijn vaak geneigd om te zeggen 'Peter is lastig', maar wat is dat dan? Vraagt Peter 10 keer om snoep, schopt hij zijn zus of schreeuwt hij vijf minuten?

Tevens komt hier de basale structuur aanbod in de vorm van 'orde/regelmaat' en 'huisregels' in de vorm van verboden en verwachtingen. 'Consequent zijn' behoort ook tot de basale structuur.

De laag daarboven staat 'herbenoemen', 'opdrachten geven' en 'prijzen en belonen'.

Hier komt bijvoorbeeld aan de orde hoe we een kind een opdracht kunnen geven met de beste kans van slagen? We kunnen wel een opdracht geven en dan daar veel bij vertellen en uitleggen, maar dan is het kind vaak al vergeten wat het moest doen. Ook geven we weleens een opdracht terwijl het kind net zit te lezen, waardoor de kans van slagen klein is.

'Herbenoemen' gaat over iets positief formuleren in plaats van zeggen wat je niet wilt. Bijvoorbeeld als uw kind hard schreeuwt, in plaats van te zeggen: Hou op met schreeuwen, nu zeggen: Praat rustig alsjeblieft. Ook wordt besproken hoe je door 'prijzen en belonen' gedrag op een positieve manier kan veranderen. Een voorbeeld van prijzen is dat u als ouder uw kind een complimentje geeft over iets wat het goed heeft gedaan. U kunt uw kind ook belonen door het bijvoorbeeld 15 minuten later naar bed te laten gaan. Complimenten geven (en ontvangen) is overigens niet zo makkelijk. Dit geldt zowel voor ouders als voor kinderen.

De bovenste twee lagen gaan over het omgaan met ongewenst gedrag. Hoe gebruiken we negatieve consequenties/straffen als 'negeren', 'apart zetten' en het 'wegnemen van iets leuks'? Wat is het en wanneer pas je het toe?

In welke bijeenkomst wat wordt besproken en geoefend ziet u op het inhoudelijke overzicht.

WAT IS GEDRAG?

- * Onder gedrag verstaan we alles wat iemand doet.
- * Er zijn twee soorten gedrag:
 1. **automatisch** gedrag (bijvoorbeeld knipperen met de ogen bij fel licht).
 2. **aangeleerd** gedrag (bijvoorbeeld schelden), het gedrag dat het gevolg is van leerprocessen. Dit type gedrag kan niet alleen aangeleerd, maar ook afgeleerd worden. Dit is dan ook het soort gedrag waar we ons als opvoeders op (gaan) richten.

De komende tijd gaan we kijken naar het gedrag van uw kind. Dit gedrag staat niet op zichzelf maar vindt altijd plaats in een bepaalde situatie. In een schema ziet het er als volgt uit.

Het gedrag wordt gezien in de volgende reeks:

VOOR - GEDRAG - NA

<u>A= Antecedent</u> =	VOOR	=	wat er aan vooraf gaat
<u>B= Behavior</u> =	GEDRAG	=	het gedrag dat het kind vertoont
<u>C= Consequentie</u> =	NA	=	wat er op volgt

Ter verduidelijking het volgende voorbeeld:

- Mees is aan het lezen en krijgt van moeder de opdracht om de tafel te dekken: ***“Mees, dek even de tafel alsjeblieft.”*** (VOOR)
- Mees dekt de tafel (GEDRAG)
- Moeder geeft Mees een complimentje: ***“Fijn, dat je de tafel hebt gedekt, dan kunnen we eten.”*** (NA)

GRONDREGELS VAN GEDRAG:

- Gedrag wordt mede bepaald door de situatie waarin de persoon zich op dat moment bevindt. Daarbij hoort ook het appèl dat door andere mensen op jou als persoon wordt gedaan. Maar ook door, hoe je dingen zegt tegen het kind, manier waarop je een opdracht geeft.
- De manier waarop we naar onszelf kijken (de mate van zelfvertrouwen, ons zelfbeeld) bepaalt ook ons gedrag.
- Gedrag wordt ook bepaald door modellen (bijvoorbeeld ouders, vrienden/vriendinnen) in de omgeving (model-leren).
- Gedrag wordt mede in stand gehouden door datgene wat volgt op het gedrag: positieve gevolgen en negatieve gevolgen maken dat we ons op een bepaalde manier gaan gedragen.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 3

BELANGRIJKE PUNTEN BIJ WAARNEMEN VAN GEDRAG:

- * **Doel** van gedrag waarnemen:
 - Welk gedrag willen we precies veranderen?
 - Hoe vaak komt dat gedrag eigenlijk voor?
 - Beter zicht krijgen op wat het kind aan gewenst gedrag al wel en nog niet kan
 - Beter zicht krijgen op: wat ging vooraf aan het gedrag, wat volgt op het gedrag (gedrag dus beter begrijpen)
- * Waarnemen van gedrag betekent:
Kijken en luisteren door tellen of meten
- * Waarnemen van gedrag doen we in **bewoordingen die concreet, zichtbaar gedrag beschrijven**.
Dus niet:
“Peter is lastig.” (Want wat is ‘lastig’? De een vindt een kind sneller lastig dan de ander, de term ‘lastig’ is niet objectief.)
Maar:
“Peter heeft 16 keer om snoep gevraagd.” (Het gedrag is in objectieve termen beschreven).

BIJ HET WAARNEMEN VAN GEDRAG DOORLOPEN WE DE VOLGENDE STAPPEN:

1. We gaan het gedrag waarnemen in termen van **zichtbaar gedrag**
2. We bepalen of we gedrag gaan **tellen** (hoe vaak komt het voor?) **of** gaan **meten** in de tijd (hoe lang doet het zich voor?)
3. In geval van **tellen**:
 - a. bepaal welk(e) tijdstip(pen) van de dag u gedrag gaat waarnemen en hoe lang de waarneming duurt.
 - b. tel en noteer.
4. In geval van **tijdmeting**:
 - a. bepaal welk(e) tijdstip(pen) van de dag u gedrag gaat waarnemen en hoe lang de waarneming duurt.
 - b. start de meting elke keer als het gedrag voorkomt en noteer hoe lang het gedrag duurt.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 4

De structuur die kinderen nodig hebben, bestaat uit drie vormen:

1. orde (ruimtelijk schikken van zaken volgens een bepaald systeem)
2. regelmaat (vaste tijdstippen en vaste routines)
3. duidelijke, eenvoudige huisregels:

Belangrijke aandachtspunten bij het opstellen en hanteren van regels zijn:

- 1) Is de regel **noodzakelijk**? Is de regel echt belangrijk genoeg om als huisregel te gelden?
- 2) Is de regel **simpel en duidelijk**? Dus niet voor meerdere uitleg vatbaar?
- 3) Is de regel **eerlijk**?
- 4) Weet het kind wat de **gevolgen** zijn bij **overtreding** van de regel?
- 5) Blijf ik de regel, in het begin, **vaak genoeg herhalen**?

Een viertal aandachtspunten bij het opzetten van structuur in de opvoedingssituatie:

- 1 * een goede samenwerking tussen ouders
- 2 * respect
- 3 * consequent zijn
- 4 * geen onmiddellijk resultaat verwachten

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 5

Huisregels zijn bedoeld om kinderen te leren bepaald gedrag te vertonen of achterwege te laten zonder dat dit elke keer gezegd hoeft te worden. We willen bijvoorbeeld niet elke keer hoeven zeggen dat onze kinderen moeten ophouden met elkaar te slaan, we willen uiteindelijk dat ze uit zichzelf dit gedrag niet meer laten zien, doordat ze zich aan de huisregels houden. We mikken erop dat kinderen de huisregels in hun geheugen gaan opslaan en dat de kinderen aldus zelf sturing geven aan hun gedrag. Dit proces neemt veel tijd in beslag.

Voorbeelden van huisregels in veel gezinnen zijn: niet slaan, niet vloeken, geen dingen kapotmaken, netjes dank-u-wel zeggen als je iets krijgt of iemand iets voor je doet, vragen om buiten te gaan spelen, en zeggen met wie je buiten gaat spelen (zodat u als ouder weet wat uw kind doet en met wie).

Huisregels kunnen worden onderverdeeld in twee categorieën:

- * **Verwachtingen** gaan over gedragingen waarvan u als ouders wilt/wenst dat ze zich voordoen (bijvoorbeeld: vragen als je een snoepje wilt, gedag zeggen).
- * **Regels of afspraken** verwijzen naar die gedragingen waarvan u wilt/eist dat het kind ze laat zien (bijvoorbeeld: we schelden elkaar niet uit dus we spreken af dat we op een rustige en vriendelijke manier met elkaar omgaan; we willen niet dat we elkaar pijn doen en daarom spreken we af dat iedereen zijn handen thuis houdt).

Het is belangrijk dat er een uitnodigende sfeer is ten aanzien van gewenst gedrag.

Bij **verwachtingen** geldt dat het kind één of twee herinneringen krijgt (als het kind zo'n huisregel overschrijdt) om hem te helpen herinneren.

Bij **regels/afspraken** geldt dat als een kind zo'n regel overschrijdt hij dan een onmiddellijk negatief gevolg ofwel straf krijgt. Er worden hier dus geen waarschuwingen gegeven. Het kind krijgt het negatieve gevolg met bijvoorbeeld de uitspraak *"Aangezien jij je broer slaat en dat tegen de huisregels is, want je houdt je handen thuis, zal er gebeuren."* Vervolgens zal het negatieve gevolg voor het kind zo snel mogelijk uitgevoerd moeten worden.

- Het korte termijn effect is dat het vertoonde ongewenste gedrag ophoudt.
- Het lange termijn effect is dat het kind zichzelf die regel gaat eigen maken. Dit wil zeggen dat het kind de regel in zijn geheugen opslaat en ervan gebruik maakt bij het maken van gedragskeuzen.

Kinderen hebben duidelijkheid nodig van hun ouders over wat er van hen verwacht wordt aan gewenst gedrag. De vraag is of deze verwachtingen passend zijn bij de leeftijd en de mogelijkheden van het kind. Soms verwachten wij als volwassenen te weinig van onze kinderen. We dagen ze niet genoeg uit om dingen te doen die zij zelfstandig zouden kunnen doen. Aan de andere kant hebben sommige volwassenen te hoge verwachtingen. We vragen dan dingen aan onze kinderen die ze nog niet kunnen, waar ze nog niet de vaardigheden voor hebben.

Op de hoogte zijn van = het op een afstandje (buiten uw gezichtsveld) volgen van uw kind zodat u bijvoorbeeld weet waar, met wie en wat uw kind aan het doen is.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 6

OPDRACHTEN GEVEN

Voorbeelden hiervan zijn: ga jij de tafel even dekken, ik wil dat je ophoudt met pesten, je mag nu geen snoep meer eten voor het avondeten, ik ga even boodschappen doen, ik ben een half uur weg en ik verwacht dat jij je huiswerk af hebt als ik terug ben.

Voordat een opdracht wordt gegeven moeten eerst de volgende zaken overdacht worden:

1. Weet u zeker dat u de opdracht uitgevoerd wil zien, ook als het kind niet toegeeft? Als de opdracht niet belangrijk genoeg is, geef dan geen opdracht.
2. Denk na over het tijdstip waarop u de opdracht geeft. Als het kind net met iets bezig is waarvan u hebt gezegd dat dat goed was, dan is het beter om even te wachten tot het kind klaar is. U moet er bovendien zeker van zijn dat het kind u hoort.

ONHANDIGE OPDRACHTEN:

1. ***“Noa trek een trui aan voordat je naar buiten gaat, want het is koud buiten en dan vat je misschien een kou en dan moet je thuis blijven en raak je achter met school.”***
Dit noemen we Beladen opdrachten. Dit zijn opdrachten waarbij teveel uitleg wordt gegeven over alle eventuele negatieve gevolgen.
2. ***“Ga naar je kamer. Ruim je rommel op en maak je bed op. Zet ook even de vuilniscontainer aan de straat.”***
Dit noemen we Ketting opdrachten, dat wil zeggen teveel opdrachten achter elkaar.
3. ***“Denk je niet dat je de t.v. uit moet zetten en dat je je huiswerk moet gaan maken?”***
Dit noemen we Vragende opdrachten, waardoor het lijkt alsof het kind een keus wordt gesteld en “nee” mag zeggen.
4. ***“Geef de kat even te eten. (Direct daaropvolgend) Ik zei Geef de kat even te eten. Heb je me niet gehoord. Ik zei Geef de kat even te eten.”***
Dit noemen we Herhaalde opdrachten. Het kind krijgt dus geen kans om erop te reageren.
5. ***“Hou eens op. Gedraag jezelf. Gedraag je nou eens even. Doe normaal.”***
Dit noemen we Vage opdrachten, die niet aangeven wat de volwassene van het kind wil. Ze geven niet duidelijk aan wat het kind moet veranderen.
6. ***“Laten we je kamer op gaan ruimen.”***
Dit noemen we “Laten we..” opdrachten, waardoor het lijkt alsof de ouder mee gaat doen, terwijl het de bedoeling is dat het kind zelfstandig iets uitvoert.
7. ***“Zet de radio eens zachter!!”*** (Naar boven geroepen.)
Dit noemen we Opdrachten die van een afstand worden geroepen, waardoor het onduidelijk is of kind het hoort ed.

HANDIGE OPDRACHTEN:

Handige opdrachten zijn opdrachten die precies aangeven wat er van het kind verwacht wordt.

De uitgangspunten hierbij zijn:

1. **Verzeker uzelf ervan dat uw kind in staat is om uw opdracht op te volgen.** (Goed tijdstip, helder, duidelijk en begrijpelijk, o.a. in tegenstelling tot opdracht die van een afstand wordt geroepen.)
2. **Geef uw opdracht als één directe uitspraak: “Mees raap je speelgoed op van de grond alsjeblieft.”** (In tegenstelling tot ketting opdracht, vragende opdracht, afstand opdracht.)
3. **Formuleer de opdracht in termen van gewenst gedrag “Praat zachtjes” in plaats van “Hou op met schreeuwen”.**
4. **Behandel uw kind met respect.** De opdracht kan worden voorafgegaan of gevolgd door “*alsjeblieft*.”
5. **Geef uw opdracht op een vriendelijke toon.**
6. **Als u uitleg wil geven aan uw opdracht, geef die uitleg dan vooraf.** Bijvoorbeeld: “*Dina het regent buiten en ik wil niet dat je nat wordt. Ga je regenpak maar aan trekken.*” (In tegenstelling tot beladen opdracht.)
7. **Geef de opdracht slechts één of hooguit twee maal.** (In tegenstelling tot herhaalde opdracht.)
8. **De opdracht moet worden opgevolgd door vijf tot tien seconden stilte.** Dat wil zeggen geef geen argumenten of uitleg meer nadat u uw opdracht hebt gegeven. Het kind moet binnen deze tien seconden begonnen zijn met de uitvoering van de opdracht. (In tegenstelling tot ketting opdracht, herhaalde opdracht, beladen opdracht.)

OPDRACHTEN EN WENSEN DUIDELIJK VERWOORDEN

Als ouders de manier waarop ze opdrachten geven aan hun kinderen veranderen, wordt vaak een verbetering in de gehoorzaamheid ofwel het ingaan op de wensen van anderen bewerkstelligd. Als u een opdracht geeft aan uw kind, denk dan aan het volgende:

- 1) Wat u zegt moet u serius menen: dat wil zeggen u geeft geen opdrachten, waarvan het u eigenlijk niet zo veel interesseert of het nou wel of niet gedaan wordt. Bedenk voor uzelf dat er een positief gevolg aan vast zit als de opdracht gedaan wordt en een negatief gevolg als de opdracht niet gedaan wordt. U kunt geen opdrachten geven en het vervolgens maar laten lopen.
- 2) Stel de opdrachten gewoon zakelijk, niet teveel als een vraag (let dus ook op de toon waarop u iets vraagt). Dus niet zeggen: “*Zou je misschien ...*” of “*Als het je uitkomt, zou je dan*”
De opdrachten kort en duidelijk stellen. Bijvoorbeeld: “*Neem de yoghurt mee*” of, “*Doe de deur dicht, alsjeblieft?*”
- 3) Geef niet teveel opdrachten in een keer. Als een taak gecompliceerd is, zoals bijvoorbeeld je kamer opruimen, verdeel de taak dan in kleinere stappen en geef die opdrachten een voor een. Bijvoorbeeld niet de opdracht “*Ruim je kamer op*” maar deze opdracht verdeelt u in drieën.
- 4) Zorg ervoor dat uw kind oplet. Wees er zeker van dat u oogcontact hebt met uw kind. Bij een klein kind kunt u zijn hoofd naar u toe trekken.
- 5) Zorg voor zo min mogelijk afleiding, als u de opdracht geeft. Als een kind in zijn gameboy verdiept is, hoort hij uw opdracht niet. Zorg dat hij eerst stopt met de afleidende zaken waar hij mee bezig is, voordat u de opdracht geeft. Soms kunt u gewoon wachten tot er zich een rustig moment voordoet om een opdracht te geven.
- 6) Vraag het kind om de opdracht te herhalen. Dit kan kinderen met concentratiestoornissen helpen om zich beter op de opdracht te concentreren en om de opdracht werkelijk tot zich door te laten dringen.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 7

Wat is stress?

- Elke verandering die aanpassing vraagt

Waar wordt stress door veroorzaakt?

- Grote veranderingen: negatief (bijv. ongeluk, overstroming) maar ook positief (bijv. huwelijk, verhuizing)
- Kleine veranderingen: dagelijkse beslommeringen (bijv. kapotte wasmachine)

Wat is het gevolg van stress?

- Versnelling hartslag en ademhaling, stijgende bloeddruk, gespannen spieren, koude/zweterige handen
- Overreageren in emoties en/of gedrag
- Chronisch moe en/of lichamelijk ziek

HET HANTEREN VAN STRESS

Hoe kunt u stress beter hanteren?

- * Probeer voldoende tijd voor uzelf vrij te maken
- * Geef voorrang aan een beperkt aantal zaken en concentreert u zich alleen daarop. Alles tegelijk goed willen doen levert onnodig veel stress op
- * Opbouwen en onderhouden van sociaal netwerk

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 8

BEWERKSTELLIGEN VAN EEN POSITIEF GEZINSKLIMAAT

Het bewerkstelligen van een positief gezinsklimaat kan op twee manieren:

- * positieve activiteiten
- * open manier van met elkaar praten in het gezin

POSITIEVE ACTIVITEITEN

Het opbouwen van een gezinsband kan onder andere plaatsvinden doordat het gezin bewust nadenkt over positieve, gezamenlijke activiteiten en deze ook daadwerkelijk uitvoert. Dit kunnen zowel activiteiten binnenshuis als buitenshuis zijn. Deze activiteiten staan los van het gedrag van het kind en worden dus niet gebruikt als beloning. Maar ook niet als straf door een dergelijke activiteit niet door te laten gaan.

OPEN MANIER VAN MET ELKAAR PRATEN IN HET GEZIN

Voorbeelden:

- * Regelmatig een gezinsbijeenkomst hebben, bijvoorbeeld wekelijks of maandelijks.
- * Tijdens de maaltijd tijd vrijmaken waarop gezinszaken kunnen worden besproken.
- * Het kind expliciet aanmoedigen om naar de ouder toe te komen op een 'indien nodig' basis om over iets te praten. (Dit zal minder goed werken met kinderen die moeite hebben met ontdekken en vragen wat ze nodig hebben.)
- * Kinderen kunnen een logboek bijhouden met vragen, zaken en regelwijzigingen die zij graag met hun ouders zouden willen bespreken. Zij kunnen hun logboek dan meenemen naar de gezinsbijeenkomsten.
- * Ouders kunnen een bord of vel papier ophangen op een centrale plaats (zoals bijvoorbeeld de keuken). Elk gezinslid kan een agendapunt op het bord zetten voor de volgende gezinsbijeenkomst, telkens als iemand iets bedenkt. Tijdens de gezinsbijeenkomst wordt het vel erbij gepakt en worden alle punten besproken.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 9

PRIJZEN EN BELONEN ALS VERSTERKERS

Een versterker is iets dat na het gedrag komt en er voor zorgt dat het gedrag in de toekomst vaker zal voorkomen.

Er zijn **TWEE SOORTEN VERSTERKERS**:

- Belonen
Een beloning is een versterker die **materieel** kan zijn, dan wordt er altijd iets tastbaars, zoals snoep, geld, een appel gegeven na het gewenste gedrag. Een beloning hoeft **niet materieel** te zijn, bijvoorbeeld een kwartier later naar bed of een bepaald t.v. programma mogen kijken.
- Prijzen
Dit is een **sociale** versterker, zoals bijvoorbeeld aandacht, een kus, knuffelen, complimentjes. Het voordeel van een sociale versterker is dat deze altijd en overal gegeven kan worden.

Prijzen heeft de volgende eigenschappen:

1. Contact maken (aankijken, aanraken, zijn/haar aandacht trekken, of in de buurt van het kind gaan staan)
2. Het kind met oprecht enthousiasme prijzen
3. Het gedrag benoemen waarvoor het geprezen wordt

GRONDREGELS die bij **VERSTERKERS** horen:

- * Een versterker is iets dat na het gedrag komt en er voor zorgt dat het gedrag in de toekomst vaker zal optreden
- * Benoem (precies) het gedrag dat u zo fijn vindt
- * Geef regelmatig een versterker, niet slechts af en toe
- * Een versterker is datgene waar het kind iets voor wil doen, waar het zijn best voor wil doen
- * Na gewenst gedrag of liever nog aan het begin en tijdens het laten zien van het gewenste gedrag, geven we (onmiddellijk) een versterker, **WACHT NIET**
- * Een sociale versterker (bijvoorbeeld glimlach) heeft als voordeel dat hij onmiddellijk na het gewenste gedrag gegeven kan worden
- * Een sociale versterker heeft meer effect naarmate degene die de versterker geeft belangrijker is voor het kind

KIJK UIT VOOR:

- * Geef nooit een versterker voor ongewenst gedrag
- * Geef nooit een versterker met een negatieve ondertoon zoals: ***“Wat goed dat je je kamer hebt opgeruimd, het werd onderhand tijd. Waarom heb je dat niet eerder gedaan?”***
- * Geef niet op als uw kind de complimenten afwijst

In het begin geven we tegelijkertijd sociale en materiële versterkers.

Geleidelijk worden de materiële versterkers weggelaten.

Tenslotte wordt het gedrag alleen nog maar in stand gehouden door sociale versterkers.

Drie belangrijke aanvullingen:

1. Het is belangrijk dat we gaan oefenen/leren om aandacht te hebben voor wat er goed gaat (denk aan het voorbeeld met de vier sommen: er waren er drie goed!)
2. Prijzen en belonen kan niet alleen worden ingezet om gewenst gedrag te laten toenemen maar ook om ongewenst gedrag te laten afnemen. Denk aan een kind dat zich vaak verzet bij een opdracht. Als het kind dit keer wel luistert en de opdracht uitvoert, is het heel belangrijk om hiervoor te prijzen. Of als het

gaat om een kind dat vaak boos wordt als hij zijn zin niet krijgt, kan je prijzen op het moment dat hij rustig blijft als hij zijn zin niet krijgt. Het gaat hier om: oog hebben voor het positieve tegenovergestelde gedrag van het probleemgedrag en dat gewenste gedrag prijzen.

3. Door gewenst gedrag op een positieve manier te versterken wordt ook aan het zelfbeeld van het kind gewerkt. Door een kind een complimentje te geven als hij gewenst gedrag heeft laten zien, krijgt hij het idee dat hij ergens goed in is en dit is goed voor zijn zelfbeeld.

U kunt uw kinderen helpen om op een positieve manier over zichzelf te laten denken door:

- complimenten geven: positieve specifieke reactie geven op het gedrag van het kind en wat de invloed op de ouder is. Bijvoorbeeld: kind doet uit zichzelf zijn vuile broek in de was: *"Fijn dat je zelf je vuile was hebt opgeruimd, dat scheelt mij weer werk, prima hoor!"*
- tips en adviezen: Bijvoorbeeld zelf aankleden: broek aandoen lukt, maar trui is achterstevoren aangetrokken: *"Prima, wat goed zeg dat je zelf je kleren hebt aangetrokken, zelf je broek goed aangedaan, alleen je trui hoort andersom - laat kind zelf trui omdraaien - prima, nu heb je al je kleren zelf goed aangetrokken."*
- zelfverantwoordelijkheid geven: vertrouwen stellen in het kind door het bijvoorbeeld bepaalde haalbare, leeftijdsadequate taakjes te geven.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 10

De volgende punten zijn belangrijk voor het maken en gebruiken van een beloningsprogramma:

- In concrete termen wordt het “gewenste gedrag”/het “doelgedrag”, beschreven, zodat het kind goed weet wat er aan gedrag verwacht wordt in welke situatie. Het is belangrijk om steeds één concrete gedraging tegelijkertijd aan te pakken. NB eventueel kan, om een eerste ervaring op te doen met een beloningsprogramma, een relatief eenvoudig gedrag gekozen worden (voor de eerste keer dat men een beloningsprogramma gebruikt).
- In overleg met het kind kan een lijst met versterkers worden gemaakt. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen materiële versterkers, niet-materiële versterkers (bijv. gaan fietsen) en sociale versterkers (bijv. een compliment, knuffel). Materiële versterkers dienen altijd samen te gaan met een sociale versterker.
- Belangrijk is om te bepalen of er gewerkt gaat worden met dagbeloningen, weekbeloningen, maandbeloningen of iets daar tussen in. Dit is afhankelijk van de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Als met het programma begonnen wordt dienen de beloningen beschikbaar te zijn.
- Ouders zullen van tevoren moeten bekijken bij welk aantal punten het kind een beloning verdient. Hiervoor is het nodig dat ouders al een inschatting kunnen maken van wat redelijkerwijs haalbaar is, dus wanneer het kind, zeker in het begin, met enige inspanning succes kan behalen.
- Het is aantrekkelijker voor het kind om het programma visueel te maken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van plaatjes.
- Het programma wordt, als het klaar is voor gebruik, doorgesproken met het kind. Duidelijk dient te worden gemaakt dat de ouder bepaalt of een kind zijn punt op een bepaald moment gehaald heeft (of niet). Daarna wordt het programma op een vaste plaats gehangen, bijvoorbeeld op de koelkastkast of op de slaapkamer van het kind.
- Elke keer dat uw kind een punt heeft verdiend, geeft u dit zo snel mogelijk aan op het beloningsprogramma, naast dat u ook mondeling het kind prijst.
- Wat te doen als het niet werkt? Het effect van een beloningsprogramma zal al na enkele dagen zichtbaar/merkbaar kunnen zijn. Als dat niet het geval is, kijk dan kritisch vanuit VOOR-GEDRAG-NA naar het programma. Voor wat GEDRAG betreft, is het misschien te hoog gegrepen en moet het doelgedrag in kleinere stapjes worden opgedeeld. Voor wat VOOR betreft is misschien meer instructie en hulp nodig. Voor wat NA betreft is de beloning misschien onvoldoende aantrekkelijk voor het kind.
- Laat een beloningsprogramma niet langer dan een paar weken duren. Het is tenslotte zeer arbeidsintensief. Afbouw en afsluiting van het programma: als het gedragsprogramma werkt, begint het nieuwe gedrag zelf ook versterkers te verschaffen (het kind krijgt complimenten voor het gewenste gedrag, ervaart het uitvoeren van dit nieuwe gedrag ook als prettig). Het gewenste gedrag zal vervolgens vaker voorkomen en generaliseren naar andere situaties. Punten worden dan overbodig en het programma kan afgebouwd worden. Dit moet niet te abrupt gebeuren, maar door geleidelijke uitdunning van het schema (door bijvoorbeeld steeds meer successen/stickers nodig te hebben voordat er een beloning volgt), waarna dan het gedrag door natuurlijke sociale versterkers in stand blijft. Het is wel wenselijk om een beloningsprogramma met extra aandacht (bijv. een diploma) af te sluiten, waardoor helder is dat het gedrag is aangeleerd en dat iedereen er vertrouwen in heeft dat dit gedrag blijft voort bestaan (zoals dat soms ook bij het veter strikken gebeurt middels een veter strik diploma).

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 11

Een negatief gevolg (straf) is een negatieve gebeurtenis die volgt op ongewenst gedrag, waardoor de frequentie van dat gedrag in de toekomst zal afnemen.

GEDRAG → NEGATIEF GEVOLG → GEDRAG KOMT MINDER VOOR

Voorbeelden:

- Als een kind met zijn hand tegen een oven aanstoot, dan doet dat pijn. De waarschijnlijkheid dat dit in de toekomst nog een keer gebeurt wordt daardoor kleiner. Dit is een negatief gevolg, die plaatsvindt zonder inmenging van een volwassene, die vanzelf volgt op bepaald gedrag.
- Een kind daagt een ander kind uit (door onder andere te schelden) op het schoolplein tijdens de pauze. De leerkracht haalt het kind direct naar binnen (en laat hem eventueel ook de volgende pauze nog binnen zitten). Het kind zal daarna niet zo gauw meer dit ongewenste gedrag laten zien. Dit is een negatief gevolg dat ingesteld is door een volwassene.

Wij als volwassenen denken soms dat we een negatief gevolg geven, omdat het ongewenste gedrag van het kind stopt op dat moment (bijvoorbeeld als we tegen het kind schreeuwen). Maar als het betreffende gedrag op de lange termijn niet afneemt, dan is de strategie geen werkzame, dus geen geschikt negatief gevolg. Dan leert het kind uiteindelijk niet om te stoppen met het ongewenste gedrag. De gehanteerde manier van straffen (bijvoorbeeld: schreeuwen of slaan) is hooguit een manier om als ouder je frustratie te laten zien of om stoom af te blazen.

LET-OP-PUNTEN BIJ NEGATIEVE GEVOLGEN

- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg zoveel mogelijk aansluit bij het ongewenste gedrag. Bijvoorbeeld: ruzie tijdens het samenspelen met broertje om een autootje betekent niet meer samenspelen en geen van beiden met het autootje spelen.
- Zorg ook dat het kind het verband begrijpt tussen zijn ongewenste gedrag en datgene wat daarop volgt. Leg dus aan het kind uit waarom u dit negatieve gevolg geeft en sluit daarbij aan op het leeftijdsniveau van het kind. Bijvoorbeeld: *“Omdat jullie ruzie maken tijdens het samenspelen met de vrachtauto, mogen jullie er niet meer mee spelen. Ik wil ook dat jullie nu ieder iets voor jezelf gaan doen.”*
- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg dat wordt gesteld ook daadwerkelijk kan worden doorgezet. Bedenk geen negatief gevolg waar u uiteindelijk uit medelijden of schuldgevoel toch weer vanaf ziet.
- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg dat wordt gesteld direct of op korte termijn plaatsvindt. Bedenk geen negatieve gevolgen die in de verre toekomst liggen.
- Zorg dat het negatieve gevolg in zwaarte passend is bij het ongewenste gedrag.
- Formuleer het negatieve gevolg zakelijk en op een neutrale toon.
- Zorg ervoor dat het kind van tevoren duidelijk weet wat hem te wachten staat. Op deze manier kan het kind zelf erover nadenken en zelf bewuster beslissen over hoe hij zich gaat gedragen.
- Zorg ervoor dat het kind ook altijd weet welk gewenst gedrag wel van hem verwacht wordt.

Er zijn allerlei **VORMEN VAN STRAF**:

- * verbaal straffen
- * lichamelijk straffen
- * niet reageren
- * apart zetten
- * het wegnemen van leuke dingen

Nadeel van straf kan zijn dat het kind niet leert welk gedrag het wel moet vertonen. Een ander nadeel is dat ongewenst gedrag veel aandacht krijgt en dat vergroot de kans dat dit ongewenste gedrag vaker voorkomt. Een ander nadeel is dat het kind verbitterd en neerslachtig wordt. Daarnaast kan het een ongunstige invloed hebben op de relatie van het kind met de ouders en op het zelfvertrouwen van het kind.

We hebben eerder gezien dat we gewenst gedrag kunnen versterken door te prijzen of te belonen. Vandaag hebben we besproken hoe we ongewenst gedrag kunnen beïnvloeden door negatieve gevolgen. Lichamelijk straffen heeft veel nadelen en is dus sterk af te raden. Er zijn andere vormen van straf zoals niet reageren, apart zetten en het wegnemen van leuke dingen, die effectiever zijn en ertoe leiden dat ongewenst gedrag afneemt. Prijzen en belonen van gewenst gedrag dient overwicht te hebben op straffen van ongewenst gedrag.

NIET REAGEREN OFWEL NEGEREN ALS NEGATIEF GEVOLG

Niet reageren op ongewenst gedrag zal helpen het gedrag te laten afnemen of te laten verdwijnen.

Wat niet reageren betekent is dat alle vormen van communicatie met het kind afgebroken worden zolang het negatieve gedrag voorkomt. Dit betekent dat er niet met het kind wordt gepraat, niet naar het kind wordt gekeken, niet met de ogen wordt gerold of dat u iets anders doet wat aangeeft dat u aandacht aan hem besteedt. U moet uzelf gedragen alsof u het kind niet hoort of ziet. Eventueel moet u zelfs de kamer verlaten. Dit zegt tegen het kind dat hij de situatie niet meer kan controleren, u als ouder houdt de controle.

Niet reageren is moeilijk. Zeker op het moment dat we beginnen met niet te reageren kan het zijn dat het gedrag van uw kind aanvankelijk erger wordt. Juist, omdat het kind gewend is om aandacht te krijgen, zelfs negatieve aandacht, zal het kind dit gedrag volhouden met de verwachting dat u toch aandacht zal geven aan hem. Als u echter blijft doorgaan met niet reageren zal het ongewenste gedrag uiteindelijk afnemen.

Niet reageren kan een effectieve manier zijn voor gedrag waar u nu nog regelmatig op reageert, zoals bijvoorbeeld het zeuren om een snoepje. Veel ouders zullen reageren op ongewenst gedrag van kinderen door het voortdurend terecht te wijzen of door de discussie aan te gaan met het kind. Soms denken wij als volwassenen dat we het kind straffen als we dit doen. Echter, al dat praten met een kind direct na ongewenst gedrag kan juist als een soort beloning werken. Het kind krijgt immers aandacht. En ook negatieve aandacht blijkt voor veel kinderen belonend te zijn.

Het gaat hier om de aandachtsregel: alle kinderen willen aandacht (zowel positief als negatief), het liefst 24 uur per dag en het liefst van de ouder(s). Wij als ouder(s) moeten ervoor zorgen dat wij zoveel mogelijk alleen aandacht geven aan gewenst gedrag!

Wanneer u een tijdlang niet heeft gereageerd op het ongewenste gedrag van uw kind, is het belangrijk om alert te zijn op het eerste gewenste gedrag dat uw kind (daarna) laat zien. Het zou goed zijn om uw kind voor dit gedrag te prijzen.

Denk bij het oefenen met niet reageren ook aan de 'snoepautomaat' zoals besproken in de bijeenkomst.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 12

TIME OUT ofwel APART ZETTEN ALS NEGATIEF GEVOLG

Time Out (= letterlijk 'tijd uit' ofwel apart zetten) betekent dat het kind uit een positief bekrachtigende situatie wordt gehaald.

Apart zetten kan gebruikt worden bij:

1. het niet opvolgen van een opdracht of het niet reageren op een verbod
2. fors grensoverschrijdend gedrag.

Wanneer kunt u beter apart zetten niet toepassen?

- Stel u moet over vijf minuten weg, dan is het niet handig om te beginnen aan apart zetten omdat u niet weet of u binnen vijf minuten klaar bent.
- Stel u heeft geen puf of energie, dan is het ook niet handig om aan de procedure van apart zetten te beginnen, omdat u het waarschijnlijk niet afmaakt en het kind dan de controle overneemt.
- Stel u denkt wel puf te hebben maar na zes keer apart zetten voelt u dat uw geduld bijna op is. Op dat moment kunt u dan overstappen naar de tak 'gaat niet naar de plaats van apart zetten'.
- Stel u bent heel boos, dan is het niet handig om aan apart zetten te beginnen want Time Out vraagt veel rust en kalmte.

Plaats van apart zetten

Als plaats van apart zetten kan de gang, een halletje, of een andere saaie kamer in huis worden gebruikt. Belangrijk is dat op de plaats van apart zetten geen leuke dingen te doen zijn (zoals lezen, t.v. kijken, spelen). Soms wordt voor jongere kinderen ook wel een stoel in de hoek van de kamer gebruikt.

STAPPEN VAN APART ZETTEN VOOR HET NIET OPVOLGEN VAN OPDRACHTEN

1. Geef een goede opdracht (**“Bas, ruim je kamer op, zoals we hebben afgesproken”**).
 2. Wacht tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
 3. Als uw kind de opdracht uitvoert prijs hem dan voor zijn gedrag.
 4. Als uw kind niets doet geef dan een waarschuwing: **“Als je niet ... dan ga je naar”**. (Dit is de plaats waarvan afgesproken werd dat het kind daar apart gezet zou worden).
 5. Wacht weer tien seconden. Praat niet.
 6. Als uw kind niets doet dan geeft u de ‘mededeling van apart zetten’ (bijvoorbeeld: **“Bas, aangezien jij niet je kamer gaat opruimen, ga je nu naar de gang”**).
 7. Kijk of het kind zelf naar de plaats van apart zetten gaat of breng het kind ernaar toe. Praat niet tegen het kind.
 - * Wanneer het kind niet in de plaats van apart zetten te krijgen is, kan de ouder de procedure vervolgen met er minuten bij te tellen. (Pas op voor te snel tellen!) Gaat het kind nu wel naar de plaats van apart zetten dan gaat u verder met stap 8.
 - * Zolang het kind niet gaat of commentaar heeft, telt u er (elke 10 sec.) een minuut bij tot aan de 9 min. Time Out. Als het kind dan nog niet gaat, kunt u vervolgen met de volgende waarschuwing:
“Als je niet nu meteen naar de afgesproken plaats gaat voor 10 minuten, dan zal je”
Hierna moet een negatief gevolg voor het kind worden genoemd, bijvoorbeeld de rest van de dag binnen blijven (zonder beeldscherm tijd).
 - * Is het kind nog steeds niet in de plaats van apart zetten te krijgen, dan vertelt u het kind dat hij ‘het leuke ding’ heeft verloren. U ontnemt het kind ‘het leuke ding’ en vervolgt de procedure van apart zetten niet verder.
- Indien u inschat of hebt ervaren dat het bijtellen van minuten de situatie doet escaleren, dan is het raadzaam om dit niet te doen! Er kan dan direct overgegaan worden op de waarschuwing dat er een privilege afgenomen gaat worden.***
8. Het kind blijft minimaal vijf minuten (of het aantal bijgetelde minuten en dus maximaal tien minuten) op de plaats van apart zetten.
 9. Reageer niet op het kind gedurende de tijd van apart zetten.
 10. Aan het einde van de bepaalde tijd (laatste 2 minuten stil) haalt de ouder het kind uit de plaats van apart zetten, zegt dat het kind goed rustig is geweest, brengt hem terug naar de oorspronkelijke situatie en geeft opnieuw de opdracht.
 11. Blijf deze hele cyclus herhalen totdat het kind uiteindelijk de opdracht gaat uitvoeren.
 12. Prijs of beloon elk gewenst gedrag dat het kind nu laat zien.

STAPPEN VAN APART ZETTEN BIJ FORS GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Het kind krijgt bij FORS GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG (bijvoorbeeld: anderen slaan, voorwerpen opzettelijk kapot maken) geen waarschuwing. Er volgt onmiddellijk apart zetten.

1. Vertel het kind dat hij zich fors grensoverschrijdend heeft gedragen en geef meteen de mededeling van apart zetten.
2. Kijk of het kind zelf naar de plaats van apart zetten gaat of breng het kind ernaar toe. Praat niet meer tegen het kind.
 - * Wanneer het kind niet in de plaats van apart zetten te krijgen is, kan de ouder de procedure vervolgen met er minuten bij te tellen. (Pas op voor te snel tellen!) Gaat het kind nu wel naar de plaats van apart zetten dan gaat u verder met stap 3.
 - * Zolang het kind niet gaat of commentaar heeft, telt u er (elke 10 sec.) een minuut bij tot aan de 9 min. Time Out. Als het kind dan nog niet gaat, kunt u vervolgen met de volgende waarschuwing:
“Als je niet nu meteen naar de afgesproken plaats gaat voor 10 minuten, dan zal je”
Hierna moet een negatief gevolg voor het kind worden genoemd, bijvoorbeeld de rest van de dag binnen blijven (zonder beeldscherm tijd).
 - * Is het kind nog steeds niet in de plaats van apart zetten te krijgen, dan vertelt u het kind dat hij ‘het leuke ding’ heeft verloren. U ontnemt het kind ‘het leuke ding’ en vervolgt de procedure van apart zetten niet verder.
- Indien u inschat of hebt ervaren dat het bijtellen van minuten de situatie doet escaleren, dan is het raadzaam om dit niet te doen! Er kan dan direct overgegaan worden op de waarschuwing dat er een privilege afgenomen gaat worden.***
3. Het kind blijft minimaal vijf minuten (of het aantal bijgetelde minuten en dus maximaal 10 minuten) op de plaats van apart zetten.
4. Reageer niet op het kind gedurende de tijd van apart zetten.
5. Aan het einde van de bepaalde tijd (laatste 2 minuten stil) haalt de ouder het kind uit de plaats van apart zetten en zegt dat het kind goed rustig is geweest.

NB Let op: je laat het kind dus GEEN excuses maken of iets repareren. Het is ook NIET de bedoeling dat de ouder na het apart zetten voor fors grensoverschrijdend gedrag terugkomt op het ongewenste gedrag, noch op het alternatieve gewenste gedrag. De ouder moet WEL zo snel mogelijk weer de aandacht richten op positief en gewenst gedrag dat het kind (uit zichzelf) laat zien.

6. Prijs of beloon elk gewenst gedrag dat het kind nu laat zien.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 13

AANDACHTSPUNTEN VOOR ONGEWENST GEDRAG BUITENSHUIS:

Het belangrijkste is om vooraf een plan te bedenken dat u zal volgen op het moment dat uw kind niet gehoorzaamt en dat u dit plan ook aan uw kind vertelt VOORDAT u de gelegenheid BUITENSHUIS betreedt.

Het is de bedoeling dat u gebruik maakt van de volgende drie stappen:

1. **BEPAAL DE AFSPRAKEN VOORDAT U DE GELEGENHEID BETREEDT**
 - STOP net voordat u een gelegenheid ingaat.
 - Maak afspraken met uw kind. Geef uw kind ongeveer drie regels om op te volgen. Dit moeten regels zijn die meestal door uw kind worden overtreden als u op die bepaalde plaats bent.
 - Laat uw kind deze afspraken herhalen tegenover u. U gaat niet eerder naar binnen met uw kind dan dat uw kind deze afspraken heeft herhaald.
2. **BEPAAL EEN BELONING VOOR ALS HET KIND ZICH GEDRAAGT**
 - U staat nog steeds voor de gelegenheid.
 - U vertelt aan uw kind wat hij zal verdienen voor het houden aan de afspraken en zich in de gelegenheid zal gedragen zoals afgesproken.
3. **BEPAAL EEN NEGATIEF GEVOLG VOOR ALS UW KIND ZICH NIET GEDRAAGT**
 - U staat nog steeds voor de gelegenheid.
 - U vertelt aan uw kind wat het negatieve gevolg zal zijn als de afspraken niet worden nagekomen of als het kind zich ongewenst gedraagt.

Nadat u dit alles aan uw kind hebt uitgelegd, kunt u de gelegenheid binnen gaan. Terwijl u dat doet, kunt u onmiddellijk met drie dingen beginnen:

- A. Zoek een geschikte plaats van apart zetten voor het geval u er een nodig hebt.
- B. Let op of uw kind de afspraken nakomt en prijs uw kind daarvoor.
- C. Reageer direct op ongewenst gedrag (na één keer waarschuwen). Blijf niet waarschuwen of opdrachten herhalen, uw kind wist van tevoren immers waar hij aan toe was.

Als u gebruik maakt van apart zetten in een gelegenheid buitenshuis dan hoeft u maar een hele korte tijd af te spreken (slechts de helft van wat u thuis hanteert), aangezien apart zetten buitenshuis erg effectief is bij kinderen. Ook als het kind de plaats van apart zetten verlaat zonder toestemming dan gebruikt u hetzelfde negatieve gevolg dat u thuis gebruikt voor dit gedrag (namelijk de tijd verlengen of het wegnemen van leuke dingen).

Er is altijd een klein aantal plaatsen waar het niet mogelijk is om uw kind apart te zetten. Hierna volgt een alternatief, maar dit kunt u beter alleen gebruiken als u geen plaats van apart zetten kunt vinden: zeg tegen uw kind (voordat u het gebouw in gaat) dat u, naast het gewenste gedrag, elk ongewenst gedrag zal onthouden en dat uw kind hiervoor een bepaald negatief gevolg zal krijgen zodra u thuis bent: apart zetten of het wegnemen van leuke dingen. Zeg vooraf dus al tegen het kind welk negatief gevolg het thuis zal krijgen.

Het wegnemen van leuke dingen

Hier wordt soms over gepraat in termen van 'logische gevolgen'. Bijvoorbeeld: als een kind zijn huiswerk niet heeft gemaakt, dan kan het geen t.v. kijken, een activiteit die hij leuk vindt en elke dag doet. Bij het wegnemen van leuke dingen worden een aantal stappen gevolgd die eindigen bij het wegnemen van iets leuks voor het kind. De dingen die u weghaalt moeten dingen zijn die het kind heel leuk vindt en zo mogelijk logisch samenhangen met het ongewenste gedrag.

De stappen bij het *WEIGEREN OM EEN OPDRACHT UIT TE VOEREN*, zijn als volgt:

1. Geef een goede opdracht (Bijvoorbeeld: 'Thomas, ruim je vieze sportkleding op, alsjeblieft')
2. Wacht tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
3. Als uw kind niet gehoorzaamt in die tien seconden geef dan een waarschuwing: **"Als je niet, dan mag je niet ... of krijg je niet ... (iets leuks)."**
4. Wacht weer tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
5. Als uw kind nog steeds niet gehoorzaamt, zeg dan: **"Omdat jij niet, mag je niet of krijg je niet"**
6. De ouder moet dan zo snel mogelijk 'het leuke ding' wegnemen.

Hierna is er op dat moment alleen de optie: sportkleding laten liggen of als ouder de kleding zelf opruimen. Het kind heeft al een begrenzing gehad. Eventueel kan wel op een later moment het kind opnieuw de opdracht worden gegeven om zijn/haar vieze sportkleding op te ruimen.

Het verschil in de *STAPPEN BIJ HET VERTONEN VAN FORS GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG* is dat er bij deze laatstgenoemde geen waarschuwing wordt gegeven. Zodra een kind dat gedrag vertoont, verliest hij iets leuks. Bijvoorbeeld: *"Jordy, je hebt net je broertje geslagen en dat is tegen de huisregels. Je mag de rest van de dag niet meer met de Ipad spelen."* De ouder houdt dan op met praten tegen Jordy en legt de Ipad buiten handbereik van Jordy voor de rest van de dag.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 14

PROBLEEM OPLOSSEN IN HET GEZIN

Op het moment dat er in een gezin twee of meer personen ruzie hebben, kunnen de vijf stappen van probleem oplossen worden gebruikt om het conflict op te lossen. Vaak zijn deze stappen handig bij problemen waar geen standaard regel voor is en ieder een andere mening heeft, zoals bijvoorbeeld kinderen die ruzie hebben over een televisiezender, kinderen die ruzie hebben over een spel, of een conflict tussen een kind en een volwassene over wanneer er afgewassen gaat worden.

Door het gebruik van de vijf stappen leren en oefenen de kinderen met vaardigheden om met problemen om te gaan. Door met alle gezinsleden gezamenlijk deze vijf stappen te gebruiken worden deze vaardigheden steeds vertrouwd.

De **VIJF STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN** als mogelijke manier:

STAP 1:

Stop. Wat is het probleem?

Hoe ziet ieder het probleem? Wat is de oorzaak? Welk doel heeft ieder voor ogen?

STAP 2:

Welke oplossingen kun je bedenken?

STAP 3:

Wat zijn de gevolgen van elke oplossing?

Zal een bepaalde oplossing werken of niet?

STAP 4:

Kies de beste oplossing.

STAP 5:

Voer deze oplossing uit en kijk of het een handige oplossing was.

Wanneer het geen handige oplossing was, probeer dan een andere oplossing.

Door met deze vijf stappen van probleem oplossen te werken, leren alle gezinsleden vaardigheden om met conflicten om te gaan. Ook zal door het samen oplossen van een probleem er meer bereidheid zijn bij de kinderen om mee te denken.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 15

Tot nu toe hebben wij stil gestaan bij hoe u als ouder om kan gaan met openlijk ongewenst meestal agressief gedrag van uw kind, zoals pesten, schelden, slaan, schoppen, weigeren of niet luisteren. Deze gedragingen lopen meestal duidelijk in het oog. U ziet of hoort het gebeuren. Naast dit openlijke agressieve gedrag is er bij kinderen met gedragsproblemen ook vaak sprake van **heimelijk ongewenst gedrag**. We denken hierbij aan stelen, liegen en soms ook vuurtje stoken of spelen met vuur.

WAT KUNT U DOEN BIJ STEELGEDRAG VAN UW KIND?

- Confronteer uw kind met hetgeen gebeurd is door in ieder geval te benoemen dat er sprake is van steelgedrag. Bijvoorbeeld: **“Ik weet dat je deze chocoladereep uit de winkel hebt meegenomen. Maar stelen is verboden. De volgende keer dat je iets wilt, vraag het me dan. Laten we nu kijken hoe we het probleem met de chocoladereep kunnen oplossen.”** Probeer ook stil te staan bij hoe het voor de ander is wanneer er wat gestolen wordt. **“Hoe zou jij je voelen als iemand iets afpakt dat van jou is?”**
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in. Probeer een logische straf te geven. Bijvoorbeeld: een logisch gevolg van iets uit een winkel stelen is het gestolene terug te laten brengen door het kind. Als het niet teruggebracht kan worden (omdat het bijvoorbeeld opgegeten is of beschadigd) laat het kind dan voor het gestolene betalen in de winkel (in uw aanwezigheid). Als het kind daar geen geld voor heeft dan is het raadzaam om het van uw geld te doen, waarbij het kind dan het geld nog terug moet verdienen door bijvoorbeeld zakgeldinhouding of het doen van taakjes. Vaak blijkt het extra goed te werken als u uw kind iets meer laat betalen dan dat het gestolene gekost heeft. Ook wanneer kinderen hun verontschuldiging aanbieden en zeggen dat ze het nooit meer zullen doen, stelt u deze straf in. Op deze manier houdt u het kind verantwoordelijk voor zijn daden.
- Lok stelen niet uit. Zorg dus dat spullen waarvan u weet dat uw kind ze eerder heeft weggenomen niet in het zicht liggen. Laat bijvoorbeeld uw portemonnee niet slingeren als uw kind eerder daaruit geld heeft weggenomen.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Het is verstandig om kinderen waarvan u weet dat ze stelen niet lang alleen buiten te laten spelen of erop uit te laten gaan, maar in de buurt te houden zodat u beter op de hoogte bent van hun doen en laten. Ook kunt u eventueel afspreken dat uw kind zich elk half uur komt melden en vertelt wat hij aan het doen is.
- In zijn algemeenheid is het ook raadzaam om te zorgen dat uw kind op de een of andere manier ergens geld mee kan verdienen zodat hij de mogelijkheid heeft bepaalde dingen te kopen.

Extra probleem 1: Stelen en Liegen

Als het kind ook nog gelogen heeft over het stelen, stel hiervoor dan een apart negatief gevolg in, bijvoorbeeld het wegnemen van iets leuks (niet buiten spelen). Het kind moet dan dus het gestolene terugbrengen én mag die dag niet meer buiten spelen.

Extra probleem 2: Stelen en Geen bewijs

Moeilijk wordt het wanneer u er zeker van bent dat uw kind gestolen heeft, maar u hebt geen bewijs. Wanneer dit vaker gebeurt wordt het tijd om nieuwe afspraken te maken. Deze benadering wordt ook wel de omgekeerde bewijslast genoemd. Voor deze benadering is het dagelijks controleren van broekzakken en eigen kamer van het kind noodzakelijk om het steelgedrag aan te pakken (aanvankelijk dagelijks, later minder vaak). Vertel het kind dat hij verantwoordelijk wordt gehouden voor elk nieuw voorwerp dat ‘gevonden’ wordt (en niet op de lijst van bezittingen staat) of vermist wordt. Geef aan dat u verwacht dat er geen nieuwe dingen zomaar tevoorschijn komen. Als het kind zegt dat iets gekocht is, moet hij een bonnetje kunnen laten zien en kunnen bewijzen dat het van zijn eigen geld is gekocht. Hierdoor hoeft u als ouder niet meer naar

bewijzen te zoeken. Als uw kind niet in staat is om te bewijzen dat hij op een rechtmatige manier aan het voorwerp is gekomen, dan krijgt hij een negatief gevolg/straf.

WAT KUNT U DOEN ALS UW KIND REGELMATIG LIEGT?

- Confronteer uw kind met hetgeen er gebeurd is. Nadat uw kind gelogen heeft confronteert u hem op de volgende manier: **“Ik weet dat het niet waar is wat je me nu vertelt. Je hebt er niets aan om te liegen. Laten we eens kijken hoe we dit probleem kunnen oplossen.”** Noem uw kind nooit een leugenaar, aangezien dit soort algemene verwijten het zelfbeeld negatief beïnvloedt. (Uw kind heeft gelogen maar is geen leugenaar!)
- Probeer zelf erachter te komen wat de reden is van het liegen. Als uw kind zich beter voordoet dan het in werkelijkheid presteert, vraagt u zich dan af of er te hoge verwachtingen door de omgeving gesteld worden. Het liegen over eigen prestaties helpt het kind gevoelens van falen te compenseren. Zeg dan rustig: **“Ik weet dat je erg je best doet op school, dat je je huiswerk altijd goed maakt, maar dat het moeilijk voor je is. Ik vind dat je je goed inzet. Ik zal je de komende tijd helpen door je te overhoren.”** Als uw kind liegt om straf te vermijden kunt u zich als ouder afvragen of u niet te streng straft.
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in. Als kinderen ongewenst gedrag vertonen moet er een negatief gevolg aan verbonden worden. Het is echter belangrijk erop te letten bij de keuze van het negatief gevolg dat ze er iets van leren. Bijvoorbeeld: Uw kind speelt buiten met de bal en deze komt in de tuin van de buren op een plant waarvan een aantal stelen knakt. Eerder heeft u uw kind hiervoor gewaarschuwd. Als u uw kind vraagt naar wat er is gebeurd, liegt hij daarover en zegt dat hij het niet heeft gedaan. Maar de buurman heeft het zelf zien gebeuren. Een negatief gevolg zou kunnen zijn: excuses aanbieden aan de buurman en een nieuwe plant kopen van het eigen zakgeld. Kinderen vanaf zes jaar kunnen al verantwoordelijk worden gesteld voor zowel het liegen over iets dat ze willen verbergen (in dit geval zeggen dat je het niet hebt gedaan, terwijl dat wel zo is) als ook voor wat ze gedaan hebben (plant van de buren kapot gemaakt). Dit betekent dat er twee negatieve gevolgen gegeven worden.
- Lok liegen niet uit. Wanneer u ervan overtuigd bent dat één van uw kinderen een vlek heeft gemaakt op de bank bijvoorbeeld, vraag dan niet **“Heb jij die vlek gemaakt?”** Zo’n vraag nodigt het kind uit te liegen. Zeg liever: **“Ik zie dat je een vlek hebt gemaakt op de bank. Wat zullen we eraan doen?”**
- Wanneer uw kind veelvuldig liegt kan ook hier de benadering van de omgekeerde bewijslast worden gebruikt. Als u als ouder vermoedt dat uw kind liegt, kan u het kind het nadeel van de twijfel geven (met sancties als gevolg) tenzij het kind kan bewijzen dat het de waarheid spreekt.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Geef als ouder altijd het goede voorbeeld. Wees eerlijk. Als u als vader samen met uw kind een duur ijsje neemt, zeg dan niet: **“Mama vindt dit vast niet goed, we vertellen haar dat we een ijsje van één euro genomen hebben.”** Of een moeder zegt tegen haar kind dat de telefoon gaat opnemen: **“Als het Karin is, zeg dan maar dat ik er niet ben.”** Op zo’n moment geeft moeder niet het goede voorbeeld.
- Prijs en beloon eerlijkheid. Als kinderen de waarheid spreken over wat er misging zeg dan dat u trots op ze bent en dat u samen gaat zoeken naar een oplossing voor het probleem. Hierdoor leren kinderen dat je met eerlijkheid verder komt dan met oneerlijkheid.
- Vergroot het ouderlijk toezicht. Net als bij stelen is het bij liegen raadzaam om extra ouderlijk toezicht uit te oefenen. Zo kunt u eerder ingrijpen als dat noodzakelijk is en weet u beter wat uw kind aan het doen is. Daarmee heeft u meer controle op wat er wel en niet gebeurt.

HOE KUNT U VUURTJE STOKEN AANPAKKEN?

- Confronteer uw kind met hetgeen er gebeurd is. Nadat uw kind vuurtje heeft gestookt, kunt u uw kind op de volgende manier confronteren: ***“Ik weet dat je een vuurtje hebt gestookt, terwijl je weet dat dat niet mag. Je vindt met vuur spelen leuk maar een vuurtje stoken kan gevaarlijk zijn. Laten we eens kijken hoe we dit probleem kunnen oplossen.”***
- Tracht te achterhalen wat de achterliggende reden is. Zoek met het kind uit op welke momenten hij ‘verleid’ wordt om met vuur te gaan spelen (bijvoorbeeld wanneer hij zich verveelt). Probeer met het kind tot een plan te komen, waarbij alternatief gedrag moet worden getoond in de desbetreffende situaties (bijvoorbeeld afleiding zoeken of melden bij ouders en samen een speelplan bedenken).
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in wanneer het ongewenste gedrag zich toch voordoet, bijvoorbeeld door het kind de eventuele schade te laten vergoeden of door het ontnemen van leuke dingen.
- Voer eventueel met het kind zogenaamde ‘negatieve oefeningen’ uit. Hierbij laat u het kind, onder begeleiding van u als ouder, een half uur per dag lucifers afsteken, dit gedurende enkele dagen (of weken), net zolang totdat het spannende eraf is en het kind zijn interesse hierin verliest.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Geef als ouder altijd het goede voorbeeld. Het zien spelen met kaarsen en kaarsvet, in de openhaard of met lucifers door de ouders kan door een kind snel overgenomen worden. Laat aan het kind zien op welke manier er wel veilig met vuur kan worden omgegaan (hoe steek je veilig een kaars aan). Eventueel kan dit ook door het kind zelf geoefend worden, echter altijd onder begeleiding van de ouders.
- Geef voorlichting over vuur en veiligheid. Geef aan wat gevaarlijke situaties en voorwerpen zijn en hoe hiermee omgegaan moet worden.
- Stel eventueel een beloningssysteem in: belonen wanneer het kind het ongewenste gedrag gedurende een bepaalde periode niet heeft laten zien.

Opdrachten

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 3

Op deze pagina vindt u twee voorbeelden van een formulier om gedrag waar te nemen. Eén ervan is bestemd voor **tellen**, de ander voor **tijdmeting**. Daarachter vindt u nog onbeschreven formulieren.

De bedoeling is dat u dagelijks een bepaalde gedraging van uw kind waarneemt. Hierbij moet het om gedrag gaan dat iedere dag voorkomt.

Of u wilt tellen of tijd meten, hangt van het door u gekozen gedrag af. Het gedrag dat u uitkiest hoeft geen probleemgedrag te zijn. De bedoeling is alleen maar dat u oefent in waarnemen van gedrag. Meer niet. Daarbij is het belangrijk dat uw kind niet weet dat u gedrag aan het waarnemen bent. Voor uzelf kan het handig zijn om gedrag waar te nemen waar u zelf niet bij betrokken bent (dus liever niet het spelgedrag waarnemen als u zelf meespeelt).

Hieronder ziet u een voorbeeld van tellen:

Gedrag waargenomen van: Kees
Gedrag: schreeuwt tegen broertje

Leeftijd: 8 jaar
Soort waarneming: tellen

DATUM	WAARNEEM PERIODE	TELLING	BIJZONDERHEDEN
26/4	18.00-18.30	IIII I (6)	Aan tafel: vader moeder en twee kinderen
27/4	18.00-18.30	IIII (4)	Aan tafel: vader moeder en drie kinderen
....			

Hieronder ziet u een voorbeeld van tijdmeting:

Gedrag waargenomen van: Marianne
Gedrag: duimen

Leeftijd: 8 jaar
Soort waarneming: tijdmeting

DATUM	WAARNEEM PERIODE	TIJDMETING	BIJZONDERHEDEN
17/3	19.00-19.15	Anderhalve minuut Drie minuten	Keek naar t.v.
18/3	19.00-19.15	Twee minuten Één minuut Twee minuten	Las in boekje, vader leest voor
....			

FORMULIER VOOR TELLEN

Gedrag waargenomen van:

Leeftijd: jaar

Gedrag:

Datum	Waarneem periode	Telling	Bijzonderheden

FORMULIER VOOR TIJDMETING

Gedrag waargenomen van:

Leeftijd: jaar

Gedrag:

Datum	Waarneem periode	Tijdmeting	Bijzonderheden

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 4

Het is belangrijk dat u deze week eens voor uzelf nagaat hoe het bij u thuis gaat met de derde vorm van structuur, namelijk duidelijke, eenvoudige huisregels. Het is de bedoeling dat u daarbij antwoord geeft op de volgende vragen: Welke regels hanteert u op dit moment thuis en welke zou u graag willen gebruiken? Geeft u daarna bij elke regel aan of u deze regel consequent gebruikt en of uw kind ook weet dat deze regel gebruikt wordt.

	Omschrijving van de regel		
Regel 1	-----		
Regel 2	-----		
Regel 3	-----		
Regel 4	-----		
Regel 5	-----		
Regel 6	-----		
Regel 7	-----		
Regel 8	-----		
Regel 9	-----		
Regel 10	-----		

	Consequent gebruik	Bekendheid bij kind
Regel 1	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 2	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 3	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 4	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 5	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 6	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 7	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 8	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 9	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 10	Ja/Nee	Ja/Nee

Hoe ziet de structuur (orde en regelmaat) van een doordeweekse dag eruit?

Per uur:	Wat gebeurt er?	Wie is aanwezig en wat doet iedereen?
7.00 - 8.00		
8.00 - 9.00		
9.00 - 10.00		
10.00 - 11.00		
11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00		
13.00 - 14.00		
14.00 - 15.00		
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		
18.00 - 19.00		
19.00 - 20.00		
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		

Hoe ziet de structuur van een dag eruit waarop u (en uw partner) en alle kinderen vrij zijn?

Per uur:	Wat gebeurt er?	Wie is aanwezig en wat doet iedereen?
7.00 - 8.00		
8.00 - 9.00		
9.00 - 10.00		
10.00 - 11.00		
11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00		
13.00 - 14.00		
14.00 - 15.00		
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		
18.00 - 19.00		
19.00 - 20.00		
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 5

In de oudergroep heeft u een tweetal gedragingen uitgekozen waarvan u wilt dat ze verdwijnen en die daarom opgenomen worden in huisregels, namelijk:

Gedragingen:
(Bijvoorbeeld: gillen)

1. -----
2. -----

Omgezet in huisregels/afspraken:
(Bijvoorbeeld: in de huiskamer wordt niet gegild, of beter: in de huiskamer praten we rustig)

1. -----
2. -----

Bedenk hierbij dat het om gedragingen gaat waarvan u wilt dat uw kind er mee ophoudt (of indien herlabelt gedrag dat u meer wilt zien) zonder dat het telkens gezegd hoeft te worden. Het gaat dus om regels/afspraken.

Bij thuiskomst zet u de twee afspraken op een stuk papier en dit legt of plakt u op een duidelijke plaats zodat iedereen het kan zien (bijvoorbeeld: op de koelkastdeur).

Leg aan uw kind uit dat dit twee nieuwe huisregels zijn en dat hij zich daaraan dient te houden, overal in huis en op elk tijdstip. Vertel uw kind ook dat u de komende week speciaal op deze twee gedragingen gaat letten en dat als uw kind zich er niet aan houdt u hem dan waarschuwt. Zo heeft uw kind de kans om deze twee huisregels te leren.

In de komende week dient u dus telkens als uw kind de 'afpraak/regel' overschrijdt dit te benoemen. Bijvoorbeeld: **"Peter, je slaat je broertje en dat is tegen de regels."** Eventueel wordt dit gevolgd door een negatieve consequentie/straf.

Nadat uw kind de eerste twee huisregels heeft geleerd, kunt u er een of twee toevoegen.

Daarnaast is het de bedoeling dat u hetzelfde doet voor een tweetal verwachtingen. Dus eerst twee verwachtingen uitkiezen, dan opschrijven. Vervolgens ze zichtbaar ophangen, met het kind bespreken en telkens positief benoemen op het moment dat het kind dit gedrag laat zien, maar ook benoemen als het kind dit gedrag niet laat zien.

Nu kunt u een tweetal gedragingen uit kiezen waarvan u wilt dat uw kind dit gedrag vaker laat zien. Het gaat dus om taken of verwachtingen.

Gedragingen
(Bijvoorbeeld: beleefd zijn)

1. -----
2. -----

Omgezet in verwachtingen
(Bijvoorbeeld: aan bezoek wordt een hand gegeven)

1. -----
2. -----

Vervolgens zet u de twee verwachtingen op hetzelfde stuk papier als van de regels/afspraken en dit legt of plakt u weer op een duidelijke plaats zodat iedereen het kan zien. Leg aan uw kind uit dat dit twee (nieuwe) verwachtingen zijn en dat hij zich daaraan dient te houden, overal in huis en op elk tijdstip. Vertel uw kind ook dat u de komende week naast de twee regels/afspraken ook op deze twee gedragingen gaat letten. Als uw kind zich er niet aan houdt, zult u hem waarschuwen. (Eventueel kan na één of twee waarschuwingen en het geen gehoor daaraan geven, een negatief gevolg/straf worden gegeven.) Zo heeft uw kind de kans om ook deze twee verwachtingen te leren.

In de komende week dient u dus ook, telkens als uw kind het gewenste gedrag vertoont dit te benoemen. Het liefst gevolgd door een compliment. Bijvoorbeeld: **“Carolien, je hebt het huisvuil buiten gezet. Dat is jouw taak, prima!”**

Nadat uw kind de eerste twee verwachtingen heeft geleerd, kunt u er een of twee toevoegen.

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 6

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat oefenen met het geven van opdrachten om gewenst gedrag te bewerkstelligen.

Bij deze oefening gebruikt u het VOOR-GEDRAG-NA schema uit bijeenkomst 2.

Dus:

VOOR = Wat ging vooraf aan het gedrag? (Wat deed het kind van tevoren en welke opdracht gaf u?)

GEDRAG = Wat was het gedrag van het kind (Liet het kind het gewenste gedrag zien?)

NA = Wat volgde er op? (Hoe reageerde u op het kind en hoe reageerde het kind?)

Dit noteert u in de tabel op de volgende bladzijde.

Op deze manier oefent u dus zowel het geven van een opdracht als het waarnemen van gedrag van uw kind. Hieronder staat een voorbeeld van een dergelijke situatie.

Naam kind: Jan

Leeftijd: 10 jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA
9/3	12.15	Jan komt thuis en gooit zijn jas op de bank. Moeder zegt: "Hang je jas op de kapstok in de gang, alsjeblieft."	Jan hangt zijn jas op de kapstok.	Moeder zegt: "Fijn, dat je je jas hebt opgehangen. Daarom mag je nu een koekje pakken." Jan kijkt blij.
9/3	18.30	Iedereen is klaar met eten. Vader zegt: "Jan, ruim nu de tafel maar af, alsjeblieft."	Jan ruimt de tafel af.	Vader zegt: "Goed hoor, zoals je de tafel netjes hebt opgeruimd. Daarom mag je nu nog even buitenspelen." Jan rent blij naar buiten.
9/3	20.15	Moeder zegt: "Jan, het is tijd om naar bed te gaan."	Jan speelt echter gewoon verder met zijn favoriete nintendo.	Moeder zegt: "Jan, ik wil dat je nu naar boven gaat om je uit te kleden."

Het is de bedoeling dat u uw kind thuis dagelijks minimaal twee keer een opdracht geeft en hier notities van maakt.

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 7

Het is de bedoeling dat u op een rij zet welke activiteiten u voor uzelf zou willen ondernemen. Bedenk daarbij ook welke regelingen u daarvoor zou moeten treffen en wie u daarvoor zou kunnen inschakelen.

TIJD DIE IK VOOR MEZELF INRUIM

ACTIVITEITEN DIE IK (WIL GAAN) DOE(N):

HOE VAAK:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

REGLINGEN DIE IK DAARVOOR MOET TREFFEN EN WIE IK DAARVOOR ZOU KUNNEN INSCHAKELEN

REGLINGEN:

WIE?:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 8

GEZINSACTIVITEITEN

Gezinsactiviteiten binnenshuis:

Hoe vaak kunnen we dit doen?

Gezinsactiviteiten buitenshuis:

Hoe vaak kunnen we dit doen?

Werken aan een open manier van praten binnen het gezin:

De manier van praten binnen ons gezin zal zijn:

De keuze die u in de groep gemaakt heeft voor de manier van praten binnen uw gezin gaat u nu in de praktijk brengen. Hieronder kunt u uw ervaringen noteren zodat deze de volgende bijeenkomst in de groep kunnen worden besproken.

[illegible]

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 9

Het is de bedoeling dat u deze keer weer gaat oefenen met het geven van opdrachten om gewenst gedrag te bewerkstelligen. Daarnaast gaat u aan de slag met het prijzen en belonen van dit gewenste gedrag.

Bij deze oefening gebruikt u weer het VOOR-GEDRAG-NA schema.

Dus:

VOOR = Wat ging vooraf aan het gedrag? (Wat deed het kind van tevoren en welke opdracht gaf u?)

GEDRAG = Wat was het gedrag van het kind? (Liet het kind het gewenste gedrag zien?)

NA = Wat volgde er op? (Hoe prijst of beloont u het kind en hoe reageert het kind?)

Dit noteert u in de tabel op de volgende bladzijde.

Op deze manier oefent u dus zowel het geven van een opdracht als het prijzen en belonen als ook het waarnemen van het gedrag van uw kind. Hieronder staan nog twee voorbeelden van een dergelijke situatie.

Naam kind: Jan

Leeftijd: 10 jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA
9/3	12.15	Jan komt thuis en gooit zijn jas op de bank. Moeder zegt: "Hang je jas op de kapstok in de gang, alsjeblieft."	Jan hangt zijn jas op de kapstok.	Moeder zegt: "Fijn, dat je je jas hebt opgehangen. Daarom mag je nu een koekje pakken." Jan kijkt blij.
9/3	18.30	Iedereen is klaar met eten. Vader zegt: "Jan, ruim nu de tafel maar af, alsjeblieft."	Jan ruimt de tafel af.	Vader zegt: "Goed hoor, zoals je de tafel netjes hebt opgeruimd. Daarom mag je nu nog even buitenspelen." Jan rent blij naar buiten.

Het is de bedoeling dat u uw kind thuis weer gedurende minimaal twee dagen minimaal twee keer een opdracht geeft (dus in totaal minimaal vier keer). Na de opdracht, kijkt u wat het kind doet en als het het gewenste gedrag laat zien, prijst (en belooft) u uw kind. Maak hier eventueel notities van op onderstaand formulier.

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

OEFFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 10

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat oefenen met een gedragsprogramma/ beloningsprogramma.

Om hiermee aan de slag te gaan, is het belangrijk dat u de volgende stappen maakt:

1. Beschrijf, in concrete termen, het “gewenste gedrag”/ het “doelgedrag” (één concrete gedraging tegelijkertijd, bijv. aan tafel blijven zitten, of bijv. om acht uur in bed liggen met licht uit):

2. Maak, eventueel in overleg met het kind, een lijst met versterkers. (Zie ook de hand-out van bijeenkomst 9).
3. Bepaal of u dit keer gaat werken met dagbeloningen, weekbeloningen, maandbeloningen of iets daar tussen in. Zorg dat u de beloningen die verdiend kunnen worden beschikbaar hebt.
4. Bepaal vooraf bij welk aantal punten uw kind een beloning verdient.
5. Maak het programma visueel (zie voor voorbeelden hand-outs ouderbijeenkomst 10).
6. Als het programma klaar is voor gebruik, gaat u het doorspreken met uw kind. Maak duidelijk dat het programma bedoeld is om uw kind te helpen gewenst gedrag te vertonen. Maak tevens duidelijk dat u als ouder bepaalt of uw kind zijn punt op een bepaald moment gehaald heeft (of niet). In overleg met het kind kunnen de lijsten op een vaste plaats zoals bijv. de koelkast of de slaapkamer van het kind opgehangen worden.
7. Elke keer dat uw kind een punt heeft verdiend, geeft u dit zo snel mogelijk aan op het beloningsprogramma, naast dat u ook mondeling het kind prijst.
8. Wat te doen als het niet werkt? Het effect van een beloningsprogramma zal al na enkele dagen zichtbaar/ merkbaar kunnen zijn. Als dat niet het geval is, kijk dan kritisch vanuit VOOR-GEDRAG-NA naar het programma. Voor wat GEDRAG betreft, is het misschien te hoog gegrepen en moet het doelgedrag in kleinere stapjes worden opgedeeld. Voor wat VOOR betreft is misschien meer instructie en hulp nodig. Voor wat NA betreft is de beloning misschien onvoldoende aantrekkelijk voor het kind.
9. Laat een beloningsprogramma niet langer dan een paar weken duren. Het is tenslotte zeer arbeidsintensief. Afbouw en afsluiting van het programma: als het gedragsprogramma werkt, begint het nieuwe gedrag zelf ook versterkers te verschaffen (het kind krijgt complimenten voor het gewenste gedrag, ervaart het uitvoeren van dit nieuwe gedrag ook als prettig). Het gewenste gedrag zal vervolgens vaker voorkomen en generaliseren naar andere situaties. Punten worden dan overbodig en het programma kan afgebouwd worden. Dit moet niet te abrupt gebeuren, maar door geleidelijke uitdunning van het schema (door bijvoorbeeld steeds meer successen/stickers nodig te hebben voordat er een beloning volgt), waarna dan het gedrag door natuurlijke sociale versterkers in stand blijft. Het is wel wenselijk om een beloningsprogramma met extra aandacht (bijv. een diploma) af te sluiten, waardoor helder is dat het gedrag is aangeleerd en dat iedereen er vertrouwen in heeft dat dit gedrag blijft voort bestaan (zoals dat soms ook bij het veter strikken gebeurt middels een veter strik diploma).

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 11

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat proberen **niet reageren** toe te passen.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan

GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien

NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: Niet reageren	Opmerkingen of problemen

Hieronder kunt u een lijst maken met gedragingen en overtredingen van regels waar u als negatief gevolg **niet reageren** wilt toepassen.

ONGEWENSTE GEDRAGINGEN / OVERTREDINGEN VAN REGELS

1. luidruchtig spelen

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 12

Het is de bedoeling dat u deze keer ook gaat proberen **apart zetten** toe te passen. Indien uw kind ongewenst gedrag laat zien bepaalt u zelf of u niet wilt reageren op dit gedrag of dat u apart zetten noodzakelijk vindt.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan
GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien
NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: Niet reageren	Opmerkingen of problemen

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 13

Het is de bedoeling dat u deze keer verschillende opvoedingsvaardigheden gaat toe passen. Indien uw kind ongewenst gedrag laat zien bepaalt u zelf of u niet wilt reageren op dit gedrag, of apart zetten of iets leuks wegnemen noodzakelijk vindt.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan

GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien

NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: - niet reageren - apart zetten - iets leuks wegnemen	Opmerkingen en problemen

Het is ook de bedoeling dat u de komende week/weken minimaal twee maal met uw kind naar de winkel gaat of naar een andere gelegenheid buitenshuis met als doel de besproken stappen te oefenen met betrekking tot Time Out in gelegenheden buitenshuis.

Verder is het de bedoeling dat u deze ervaringen hieronder opschrijft zodat we die de volgende keer met elkaar kunnen bespreken in de groep.

DATUM	PLAATS	
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 14

Het is de bedoeling dat u de komende periode gebruik gaat maken van de vijf stappen van probleem oplossen. Gebruik bij deze oefening het invulformulier om een probleem te noteren volgens de vijf stappen van probleem oplossen. Het gaat om een probleem waar meerdere gezinsleden bij betrokken zijn en waar u samen met deze personen een oplossing voor wilt zoeken. Het formulier wordt samen met de betrokken gezinsleden ingevuld.

Dus:

STAP 1:

Stop. Wat is het probleem?

STAP 2:

Welke oplossingen kun je bedenken?

STAP 3:

Wat zijn de gevolgen van elke oplossing?

STAP 4:

Kies de beste oplossing.

STAP 5:

Voer deze oplossing uit en kijk of het een handige oplossing was.

Daarnaast is het de bedoeling dat u uw kind gaat helpen om de vijf stappen van probleem oplossen te gebruiken. Probeer uw kind in de komende periode dagelijks minimaal één keer aan de vijf stappen te herinneren als er zich een probleem voordoet. Neem eventueel samen met het kind de stappen nog eens door. Noteer de problemen waarbij uw kind de vijf stappen van probleem oplossen heeft gebruikt.

Voorbeeld:

PROBLEEM: mijn twee kinderen van negen en zeven jaar willen allebei met hetzelfde speelgoed spelen.

INVULFORMULIER VOOR PROBLEEM OPLOSSEN

We zijn het eens over de volgende formulering van het probleem (stap 1):

Mogelijke oplossingen:
(stap 2)

Gevolgen van elke oplossing:
(stap 3)

De oplossing die we hebben gekozen is (stap 4):

We zullen de oplossing voor dag/dagen/week/weken invoeren en dan bespreken hoe het gaat (stap 5).

De gekozen oplossing was wel/geen handige oplossing.

VERVOLG OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 14

Noteer de problemen waarbij uw kind de vijf stappen van probleem oplossen heeft gebruikt:

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 15

Het is de bedoeling de komende week/weken erop te letten of uw kind heimelijk ongewenst (antisociaal) gedrag vertoont (zoals besproken in de 15de bijeenkomst, dus stelen, liegen of vuurtje stoken). Wanneer dergelijk gedrag zich heeft voorgedaan beschrijft u dit dan hieronder. Geef aan wat uw kind precies deed, hoe u reageerde en of u tevreden was met het effect van uw aanpak.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bijlage 2

Bijlagen ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: kindcomponent – groep

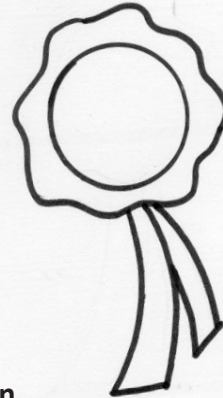
Formulieren

Samenvattingen

Opdrachten

Formulieren

GROEPSCONTRACT



Ik kom elkedag naar

de

Ik kom alle 18 keer om te leren problemen
op te lossen en met moeilijke situaties om te gaan.

Ik werk elke week aan mijn weekopdracht.

Als ik ziek ben, hoef ik (op die dagen) de opdracht
niet te maken.

Naam groepsleden: Naam groepstherapeuten:

A.

A.

B.

B.

C.

D.

E.

F.

VIER VERHAALTJES

1.

Je zit sinds een jaar op een zwemclub waar je het erg naar je zin hebt. Je hebt daar ook een paar vriendjes en het is er altijd leuk. Op een avond vertellen je ouders dat je niet meer naar de zwemclub mag, omdat ze de club te duur vinden. Jouw lidmaatschap wordt dus opgezegd.

2.

Je loopt op weg naar huis. Opeens lopen er vijf grote jongens achter je die je beginnen te pesten. Ze beginnen je uit te schelden en trekken aan je jas. Ze zeggen dat ze zin hebben om je een paar meppen te geven.

3.

Op een ochtend kom je beneden en je ouders vertellen dat jouw hond, die je al vier jaar had en waar je erg gek op was, die nacht plotseling is doodgegaan. Hij is onder een auto gekomen.

4.

Je hebt vorige week een heel moeilijk proefwerk gehad op school. Je hebt daar van tevoren heel hard aan gewerkt. Nu krijg je te horen dat je een 10 hebt gehaald, je hebt het hoogste cijfer van de klas.

MIJN HANDIGE STERK-PRAAT-ZIN IS:

.....

.....

.....

.....

.....



DE VIJF STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN

Stap 1: WAT IS HET PROBLEEM?

Stap 2: WELKE OPLOSSINGEN KUN JE BEDENKEN?

Stap 3: WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE OPLOSSINGEN?
ZAL EEN OPLOSSING WERKEN OF NIET?

Stap 4: KIES DE BESTE OPLOSSING.

Stap 5: VOER DEZE OPLOSSING UIT EN KIJK DAN OF DIT EEN HANDIGE OPLOSSING WAS.

Je voelt iets dat dun en plat is, rubberachtig aanvoelt en dat langzaam heen en weer beweegt



Je voelt iets dat ruw en dik is, dat lijkt op een dunne boomstam en er zitten allemaal plooien en rimpels in



Je voelt iets dat lang en hol is met plooien en rimpels erin en er zit een gat in aan het einde



Je voelt iets dat groter is dan een mens



Je voelt twee gladde, lange, puntige dingen, die een beetje aanvoelen als steen



Je voelt iets dat lang, dun en touwachtig is met allemaal haren aan het einde



Je ziet een grijze kleur



Je ziet dat het dier niet zijn poten gebruikt om eten in zijn mond te stoppen



Het is een hoog dier



Je voelt een paar haren op het hoofd



VISSERSBOOTOEFENING

Naam:

Vul in wat er gebeurt als je de voorwerpen uit de boot zou gooien.

Nr.	Voorwerp	Gevolgen als je het overboord gooit
1.	Luciferdoosje	
2.	Scheepsradio	
3.	Kompas	
4.	Vaarkaat	
5.	Tien liter water	
6.	Rooksignaal	
7.	Zwemvesten	
8.	50 meter touw	
9.	Reddingsboeien	
10.	Zaklamp	
11.	Eten in blik voor een maand	

Kijk naar de gevolgen. Welke vier voorwerpen gooi jij overboord?

Vul de nummers van die voorwerpen hieronder in.

1. Nummer

3. Nummer

2. Nummer

4. Nummer



GEZOCHT:

VRIEND

IK BEN EEN GOEDE VRIEND OMDAT:

DINGEN DIE IK LEUK VIND OM TE DOEN ZIJN:

Favoriete Muziekgroep/Eten/Club:



GEZOCHT:

VRIENDIN

IK BEN EEN GOEDE VRIENDIN OMDAT:

DINGEN DIE IK LEUK VIND OM TE DOEN ZIJN:

Favoriete Muziekgroep/Eten/Club:

HET LEERGROEPJE

Utrecht
2020

DIT WERKBOEK IS VAN:

PETER

(Voorbeeld)

.....

.....

20..

DIT WERKBOEK IS VAN:

Samenvattingen

DE EERSTE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we voor de eerste keer bij elkaar gekomen.
We hebben gepraat over wat we in de groep gaan doen.
We gaan in deze groep samen met elkaar veel oefenen met hoe je omgaat met dingen die je moeilijk vindt, met moeilijke situaties en wat je kan doen als je een probleem hebt.



-  We hebben met elkaar gepraat over wat ieder van ons moeilijk vindt. Hiermee gaan we in de groep veel oefenen. Ook zullen we vanaf de tweede keer dat we bij elkaar komen opdrachten hiervoor maken.
-  We hebben afspraken gemaakt over groepsregels. Als we ons aan deze regels houden kunnen we nog beter werken en kunnen we punten verdienen op de groepsbeloningskaart en voor onszelf.
-  We hebben een groepsnaam bedacht.
-  Ook hebben we een groepscontract ondertekend, waarin staat dat we elke week één keer naar de groep komen (behalve in de vakanties) en dat we elke week aan onze opdrachten werken.
-  Om ons te helpen met het werken aan deze opdrachten is het volgende bedacht. Door aan de opdrachten te werken kunnen we punten verdienen:

vijf dagen oefenen met de opdracht	=	vijf punten
vier dagen oefenen met de opdracht	=	vier punten
drie dagen oefenen met de opdracht	=	drie punten
twee dagen oefenen met de opdracht	=	twee punten
één dag oefenen met de opdracht	=	één punt

Als je helemaal niet aan je opdracht hebt gewerkt, verdien je geen punten.

Alle verdiende punten kun je inwisselen voor een beloning.

DE TWEEDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag hebben we Let-Op-Punten geleerd bij het praten met een ander. Ook hebben we ontdekt wat voor gevoelens we kunnen hebben. Er zijn allerlei verschillende gevoelens. We kunnen leuke gevoelens hebben, maar ook minder leuke en vervelende gevoelens.



- 🗣️ Let-Op-Punten bij het praten met een ander zijn:
 1. rechtop staan of zitten
 2. de ander aankijken tijdens het gesprek
 3. duidelijk praten
 4. goed luisteren naar de ander (dit kun je laten merken door bijvoorbeeld vragen te stellen)
- 🗣️ We hebben bedacht welke gevoelens er zijn. We hebben gekeken welke gevoelens leuk zijn en welke niet leuk zijn. Deze gevoelens hebben we ingevuld op de 'mooi weer - slecht weer' tekening.
- 🗣️ We hebben ook gevoelenskaarten bekeken. We hebben ontdekt dat je vaak aan iemand kan zien hoe hij of zij zich voelt, maar soms laten mensen hun gevoelens niet zo duidelijk zien.
- 🗣️ Ook hebben we gepraat over hoe je bij jezelf kan merken of je je prettig voelt of niet. De manier waarop je je dan gedraagt maakt dat er vaak op een bepaalde manier gereageerd wordt op jou. Als je je bijvoorbeeld verdrietig voelt, kunnen anderen dit aan je zien, omdat je huilt of sip kijkt. Vaak gebeurt het dan dat anderen je willen troosten. En als je je bijvoorbeeld boos voelt, kunnen anderen dit aan je zien, omdat je boos kijkt of op de grond stamppt. Dan zal een ander kind je niet uitnodigen om samen te gaan spelen.

DE DERDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag ging het weer over gevoelens.

We hebben ontdekt dat een gevoel nooit vanzelf komt:

- Eerst gebeurt er iets
- Dan denk je daar wat over
- Daar voel je dan iets bij
- Daardoor gedraag je je op een bepaalde manier



 We hebben in twee groepjes gepraat over gevoelens. Ook heeft elk kind verteld wanneer hij of zij zich blij, boos, bang of verdrietig voelt.

 We hebben laten zien hoe we onszelf voelden bij een verhaal. We hebben ontdekt dat verschillende kinderen over een bepaalde gebeurtenis anders denken en zich daardoor ook anders voelen.

 We hebben ook geleerd dat een gevoel nooit vanzelf komt. Eerst gebeurt er iets, dan denk je daar wat over, daar voel je dan iets bij en daardoor gedraag je je op een bepaalde manier.

De volgorde is dus:

GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG

Dit noemen we **de vier G's**.

DE VIERDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag hebben we gekeken naar het gevoel boosheid: hoe boos word je in een bepaalde situatie, hoe merk je dat je boos bent en wat doe je met je boosheid?



- 👤 We hebben het gehad over wat mensen vinden van boosheid. Veel mensen denken dat boos zijn verkeerd is. Dat is niet waar. Alles wat je voelt is goed. Ook als je je boos voelt is dat niet verkeerd. Maar de manier waarop je je gedraagt als je boos bent kan soms wel verkeerd zijn (zoals bijvoorbeeld wanneer je een ander uit boosheid slaat). En dan heb je een probleem!
- 👤 We hebben gepraat over hoe je bij anderen kan zien dat ze boos zijn (bijvoorbeeld boze gezichtsuitdrukking, tegen iets schoppen of slaan, schreeuwen). Ook bij jezelf kan je merken wanneer je boos bent of boos wordt. Zo kun je in je lichaam van alles voelen. Bijvoorbeeld warm worden (als je een rood hoofd krijgt), vreemd gevoel in je buik, gespannen spieren (gebalde vuisten).
- 👤 We hebben ook gezien dat boosheid niet weggaat als je doet alsof het er niet is. Als je net doet alsof je boosheid er niet is kan het vaak toch nog onverwacht tevoorschijn komen.
- 👤 Verder hebben we het gehad over hoe boos je je kan voelen en welke boze gevoelens je allemaal kan hebben (kwaad, opgewonden, woedend, geïrriteerd). Deze gevoelens hebben we op een thermometer geschreven, van koud (bijna niet boos) naar warm (heel erg boos).

DE VIJFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben dit keer manieren ontdekt en geoefend om met vervelende gevoelens om te gaan.



👤 We hebben ontdekt dat ieder van ons verschillende oplossingen kiest als hij of zij boos is: weglopen, het aan een volwassene vertellen, niet op letten, iets anders gaan doen.

👤 We hebben geoefend met hoe je omgaat met een plaagsituatie (denk maar aan de oefening met de poppenkastpoppen).

We hebben naar het volgende gekeken:

- * Wat gebeurt er?
- * Wat denk je hierover?
- * Wat voel je hierbij?
- * Wat kan je tegen jezelf zeggen om je zo goed mogelijk te blijven voelen, om je het zo min mogelijk aan te trekken?

👤 We weten nu wat 'jezelf sterk praten' is.

Je kunt bepaalde zinnnetjes (in je hoofd, dus niet hardop!) tegen jezelf zeggen, zoals:

"Ik heb wel wat beters te doen dan naar hem te luisteren"

"Hier ga ik me niets van aantrekken"

"Ik ga me hier niet boos over maken"

"Laat ze maar praten"

Hierdoor zal je je beter voelen en daardoor kan je makkelijker je probleem oplossen.

DE ZESDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben een nieuwe manier geleerd om om te gaan met vervelende gevoelens. Dit keer ging het over 'plaagdoof' zijn.



- 🧑 We hebben geoefend met plaagdoof zijn in situaties waarin je geplaagd wordt. (Denk maar aan de oefening om kaarten met getallen te onthouden.) We hebben ontdekt dat je minder last hebt van het plagen, als je probeert je aandacht op iets anders te richten. Je denkt bijvoorbeeld aan iets leuks of aan datgene waar je mee bezig bent. Hierdoor hoor je minder van wat degene die je plaagt tegen je zegt. Je bent dan een beetje doof geworden voor het plagen.
- 🧑 We hebben dit keer ook geleerd dat je als je boos bent, dingen kan gaan doen die ervoor zorgen dat de spanning uit je lichaam weggaat zodat je rustig wordt (bijvoorbeeld voetballen of fietsen). Ook kun je iets gaan doen wat je leuk vindt (of wat je afleidt), zodat je boosheid minder wordt en je je dus ook niet boos hoeft te gedragen.
- 🧑 Ook hebben we gezien dat al deze manieren om het probleem van boosheid op te lossen ook gebruikt kunnen worden bij andere vervelende gevoelens zoals bang of verdrietig zijn. Ook deze vervelende gevoelens kun je proberen te verminderen door jezelf sterk te praten, plaagdoof te zijn, jezelf te ontspannen of iets leuks te gaan doen. Zo worden je vervelende gevoelens minder en kun je beter bedenken wat je gaat doen.

DE ZEVENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we opnieuw bezig geweest met het leren omgaan met vervelende gevoelens.



 We hebben naar een filmpje gekeken met twee soorten zinnen:

- * zinnen die handig zijn om jezelf sterk te praten, dus zinnen die je tegen jezelf kan zeggen en die helpen om jezelf niet vervelend te laten voelen. Bijvoorbeeld: **“Ik vind dat ik er wel leuk uitzie.”**
- * zinnen die niet handig zijn om jezelf sterk te praten, dus zinnen die niet helpen en die zelfs ervoor zorgen dat je een vervelend gevoel krijgt. Bijvoorbeeld: **“Ze hebben gelijk, ik zie er ook stom uit.”**

 We hebben opnieuw geoefend met onszelf sterk te praten. Terwijl we vervelende plaagwoorden te horen kregen, hebben we bedacht wat we tegen onszelf kunnen zeggen om geen vervelend gevoel hierover te krijgen. Voorbeelden van sterk-praat-zinnen die je tegen jezelf kan zeggen zijn:

- **“Laat hem maar kletsen”**
- **“Hij moet eens naar zichzelf kijken”**
- **“Hier hoef ik niet naar te luisteren”**
- **“Wat hij vindt is niet belangrijk, het gaat erom wat ik ervan vind”**

Zo hebben we een peetsituatie nagespeeld, waarbij ieder van ons om de beurt geplaagd werd met woorden die hij niet leuk vond om te horen.

DE ACHTSTE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben het vandaag gehad over:
de vijf stappen van probleem oplossen.



-  We hebben geleerd dat het belangrijk is om de kreet: 'Stop' te gebruiken, zodat we eerst nadenken en dan pas iets gaan doen.
-  We hebben kort alle vijf stappen van probleem oplossen besproken:
 - Stap 1: Wat is het probleem?
 - Stap 2: Welke oplossingen kun je bedenken?
 - Stap 3: Wat zijn de gevolgen van die oplossingen? Zal een oplossing werken of niet?
 - Stap 4: Kies de beste oplossing.
 - Stap 5: Voer deze oplossing uit en kijk dan of dit een handige oplossing was.
-  Daarna hebben we goed naar stap 1 gekeken. We hebben gezien dat het heel belangrijk is om precies te weten wat je probleem is. Pas als je goed weet wat je probleem is, wat de oorzaak is (dus hoe het probleem er gekomen is) en als je ook weet wat jij wilt dat er gebeurt (wat jouw doel is), dan pas kun je oplossingen gaan bedenken.
-  Om stap 1 beter te begrijpen hebben we een voorbeeld besproken, waarbij een ander kind niet met je wil spelen. Door allerlei vragen te bedenken die je aan het andere kind stelde werd het probleem duidelijker. Eerst bleek dat het andere kind wel met je wilde spelen, maar hij kon niet omdat hij een andere afspraak had. In dit geval zou een goede oplossing zijn: een andere afspraak maken met het kind. In het tweede voorbeeld bleek dat het kind helemaal niet met je wilde spelen, omdat hij je niet aardig vond. In dit geval zou een goede oplossing zijn: een ander kind zoeken om mee te gaan spelen. Dus: als je goed weet wat het probleem is kan je ook makkelijker goede oplossingen bedenken.

DE NEGENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we vooral bezig geweest met het bekijken van een (probleem)situatie vanuit verschillende kanten.



- 👤 We hebben eerst ieder een eigen probleem genoemd en dit opgeschreven bij stap 1 van de vijf stappen van probleem oplossen (= Wat is het probleem?).
- 👤 We hebben opnieuw gemerkt dat twee mensen dezelfde situatie of hetzelfde probleem anders kunnen zien. Het is dus ook belangrijk om goed uit te zoeken hoe de ander een probleem ziet, wat hij erover denkt en wat hij erover voelt. Als je namelijk weet hoe de ander over het probleem denkt en voelt kun je vaak beter snappen waarom de ander zich op een bepaalde manier gedraagt.
- 👤 De manier waarop we dingen zien maakt dat we op een bepaalde manier denken. Door deze gedachten ontstaan weer bepaalde gevoelens. En daardoor gedragen we ons ook op een bepaalde manier. Dus de gedachten, de gevoelens en het gedrag van ieder persoon kunnen ook verschillen in dezelfde situatie.

De volgorde is:

GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG

- 👤 Ook bij het verhaal over de blinde jongen hebben we geleerd dat het belangrijk is om zoveel mogelijk informatie te verzamelen voordat je oplossingen voor een probleem gaat zoeken, dus voordat je aan stap 2 van probleem oplossen begint.
- 👤 Tijdens het spel hebben we geoefend met het kijken naar een situatie vanuit verschillende kanten. Dit hebben we gedaan door een tekening te maken van voorwerpen die op een tafel stonden. Ieder van ons heeft getekend wat hij vanuit zijn eigen kant zag. Zo ontdekten we dat verschillende personen in dezelfde situatie iets anders kunnen zien.

DE TIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Net als de vorige keer hebben we weer geoefend met het kijken naar een probleemsituatie vanuit verschillende kanten en we zijn bezig geweest met stap 2 van de vijf stappen van probleem oplossen: welke oplossingen kun je bedenken?



-  We hebben naar een filmpje gekeken waarin een kind op verschillende manieren probeerde om iets van zijn moeder gedaan te krijgen. We hebben ontdekt dat het belangrijk is om meerdere oplossingen te bedenken. Als je meerdere oplossingen weet kun je namelijk een andere oplossing proberen als de eerst gekozen oplossing niet werkt.
-  We hebben een wedstrijd oplossingen bedenken gedaan, waarbij we zoveel mogelijk oplossingen hebben bedacht bij een probleem.
-  We hebben een aantal oplossingen verzonnen bij ons eigen probleem. Deze oplossingen hebben we opgeschreven bij stap 2 van probleem oplossen.
-  Tot slot hebben we geprobeerd samen een puzzel op te lossen (denk maar aan de olifantpuzzel). We hebben zo ontdekt dat we soms alleen informatie hebben over een deel van het probleem en dat we daardoor niet tot een goede oplossing kunnen komen. Hoe meer je van een probleem weet (dus hoe meer informatie je hebt over het probleem), hoe beter je het probleem kan oplossen.

DE ELFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we bezig geweest met stap 3 van de vijf stappen van probleem oplossen: wat zijn de gevolgen van de bedachte oplossingen?



-  We hebben geleerd wat een gevolg is. Een gevolg is iets wat komt nadat je iets hebt gedaan. We hebben geleerd dat het nadenken over de gevolgen helpt bij het beslissen over welke oplossing je kiest.
-  We hebben geoefend met het bedenken van de gevolgen van bepaalde oplossingen (denk maar aan de oefening met de zinkende vissersboot).
-  We hebben alle bedachte oplossingen voor het probleem van de vorige bijeenkomst nog eens bekeken. We hebben nagedacht over de gevolgen van deze oplossingen.
-  We hebben gezien dat een gevolg goed is als het je helpt om een probleem op te lossen, als er gebeurt wat jij wilt. Als een oplossing een verkeerd gevolg heeft, dan zal deze oplossing je niet helpen bij je probleem.
-  Goede gevolgen horen bij handige oplossingen. Verkeerde gevolgen horen bij onhandige oplossingen die je beter niet kunt gebruiken. Het is dus belangrijk om goed te bedenken welke gevolgen een oplossing heeft.
-  Verder hebben we weer aan ons eigen probleem gewerkt. Dit keer hebben we nagedacht over de gevolgen van de oplossingen die we vorige keer bij ons probleem hadden verzonnen. We hebben bekeken wat handige en onhandige oplossingen zijn. Hierna hebben we de beste oplossing uitgekozen voor het probleem.

DE TWAALFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Dit keer zijn we bezig geweest met het leren gebruiken van alle vijf stappen van probleem oplossen.



- Eerst hebben we zo snel mogelijk, zoveel mogelijk oplossingen bedacht voor een aantal problemen die werden opgenoemd.

Daarna hebben we bij een aantal problemen weer oplossingen bedacht. Maar dit keer hebben we eerst goed nagedacht over de gevolgen van de oplossingen, voordat we een oplossing kozen.

- We hebben zo ontdekt dat je vaak met betere oplossingen komt wanneer je eerst nadenkt over wat je graag wilt dat er gebeurt. Als je zomaar spontaan de eerste oplossing neemt die in je opkomt, is dat vaak geen handige oplossing. Het is dus belangrijk om jezelf tijd te geven om goed na te denken als je een probleem gaat oplossen.

- Daarna hebben we de vijf stappen van probleem oplossen nogmaals gebruikt bij een probleem dat door één van ons is genoemd:

- Stap 1: Wat is het probleem?
- Stap 2: Welke oplossingen kun je bedenken?
- Stap 3: Wat zijn de gevolgen van die oplossingen?
- Stap 4: Kies de beste oplossing.
- Stap 5: Voer deze oplossing uit en kijk dan of dit een handige oplossing is.

DE DERTIENDE BIJeenKOMST IN HET KORT

We hebben het dit keer gehad over problemen met ouders, met andere volwassenen, met broers of zussen en hoe we die op kunnen lossen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen.



 We hebben een filmfragment bekeken van een ruzie tussen een kind en zijn ouder. Vervolgens hebben we dit probleem besproken met de vijf stappen van probleem oplossen.

 We hebben voorbeelden van onze eigen ruzies thuis met een ouder of met een andere volwassene besproken. Eén voorbeeldruzie hebben we samen proberen op te lossen met de vijf stappen van probleem oplossen. De gekozen beste oplossing hebben we in een rollenspel uitgespeeld.

We hebben ontdekt dat er verschillende mogelijke oplossingen zijn voor dit soort ruzies. Ook hebben we geleerd dat de beste oplossing per situatie kan verschillen. Het is dus niet zo dat een bepaalde oplossing altijd de beste is.

 We hebben voorbeelden van onze eigen ruzies thuis met een broer of zus besproken. Eén voorbeeldruzie heeft ieder van ons proberen op te lossen met de vijf stappen van probleem oplossen. De gekozen beste oplossingen hebben we in een rollenspel uitgespeeld.

We hebben opnieuw ontdekt dat er verschillende mogelijke oplossingen zijn voor dit soort ruzies. Ook hebben we geleerd dat de beste oplossing per situatie kan verschillen. Het is dus niet zo dat een bepaalde oplossing altijd de beste is.

DE VEERTIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag hebben we het gehad over handige en onhandige manieren om contact te leggen met andere kinderen.



- 👤 In enkele filmfragmenten hebben we een aantal onhandige manieren van contact leggen gezien: te zachtjes praten, te aardig willen doen, teveel je eigen zin doordrijven en elkaar niet aankijken.
- 👤 Daarna hebben we zoveel mogelijk handige manieren bedacht om contact te leggen en vrienden te maken: groeten, duidelijk praten, ook naar de ander luisteren. De Let-Op-Punten voor het praten met een ander zijn dus ook hier weer belangrijk. Ook hebben we daar 1 filmfragment over gezien.
- 👤 Verder hebben we in een rollenspel geoefend om een kind uit te nodigen om samen te gaan spelen. Daarbij hebben we gebruik gemaakt van de volgende Let-Op-Punten:
 - Kijk het kind aan en noem de naam van het kind, groet.
 - Praat duidelijk en sta rechtop.
 - Nodig het kind uit: **“Heb je zin om samen te gaan spelen?”**
 - Als het kind **“ja”** zegt, stel dan voor wat jij wilt gaan spelen.
 - * Als het kind dat ook leuk vindt, bedenk dan samen waar je gaat spelen en wat je daarvoor nodig hebt.
 - * Als het kind wat anders wil gaan spelen, probeer dan iets te bedenken waar jullie allebei tevreden over zijn (bijvoorbeeld eerst spelen wat het andere kind wil en dan wat jij wilt).
 - Als het kind geen zin heeft om met je te gaan spelen of niet kan, zeg dan dat je het jammer vindt (en probeer het eventueel opnieuw bij een ander kind).

DE VIJFTIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Dit keer ging het over het herkennen van leuke kanten van jezelf. Ook ging het over hoe je mee kan gaan spelen met een groep spelende kinderen.



-  We hebben allerlei leuke dingen van onszelf genoemd. Ook heeft ieder een soort advertentie van zichzelf gemaakt, waarin staat waarom je een leuke vriend of vriendin zou zijn. Het is belangrijk om deze leuke dingen van jezelf te weten, omdat die nodig zijn bij het maken van vrienden.
-  Ook hebben we handige manieren bedacht om met een groep spelende kinderen te gaan spelen: wachten tot er een goed moment is om te vragen of je mee mag doen, duidelijk zeggen wat je wilt, duidelijk praten.
-  Verder hebben we in een rollenspel geoefend om mee te gaan spelen met een groep spelende kinderen. Daarbij hebben we gebruik gemaakt van de volgende Let-Op-Punten:
 - Kijk en luister.
 - Kies een goed moment om bij de kinderen te gaan staan of zitten.
 - Vraag even de aandacht (door bijvoorbeeld te groeten), praat hierbij duidelijk en kijk de kinderen aan en sta rechtop.
 - Vraag of je mee kan spelen:
 - * Als je mee kan spelen, zeg dan dat je dat leuk vindt en ga meedoen.
 - * Als je niet mee kan doen, vraag waarom je niet mee mag doen.
 - * Als je nog steeds niet mee mag doen, zeg dan dat je het jammer vindt en ga wat anders doen.

DE ZESTIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben het vandaag gehad over het probleem dat vrienden je onder druk zetten en hoe je daarmee om kan gaan.



- We hebben naar een filmfragment gekeken waarin andere kinderen proberen om een kind over te halen iets te doen. Het kind wilde dat eigenlijk niet en voelde zich 'onder druk gezet'.

Als een kind in zo'n situatie toch mee gaat doen met de andere kinderen is dat vaak, omdat:

- * het kind bang is om geen vrienden meer over te houden
- * het kind bang is geslagen of uitgescholden te worden
- * het kind steeds gevraagd wordt om mee te doen en hij of zij van het gevraag af wil zijn
- * het kind door de andere kinderen ervan overtuigd wordt dat het meedoen met die kinderen geen vervelende gevolgen zal hebben voor het kind (dus bijvoorbeeld geen straf zal opleveren)

- We hebben ook nagedacht over wat we zelf zouden doen als we onder druk gezet worden, dus als anderen aan ons vragen iets te doen wat we niet willen. Daarna hebben we geprobeerd hier oplossingen voor te verzinnen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. De twee beste oplossingen hebben we uitgetoetst in een rollenspel.

SAMENVATTING VAN ALLE BIJEENKOMSTEN

Ik heb in veel geoefend met hoe ik kan omgaan met dingen die ik moeilijk vind en met moeilijke situaties. Ook heb ik geleerd wat ik kan doen als ik een probleem heb.

Ik heb geleerd wat belangrijk is als ik een gesprek met iemand voer.

Bij een gesprek zijn de volgende Let-Op-Punten belangrijk:

1. de ander aankijken tijdens het gesprek
2. duidelijk praten
3. goed luisteren naar de ander (dit kun je laten merken door bijvoorbeeld vragen te stellen)
4. rechtop staan of zitten

Ik heb ontdekt dat er verschillende gevoelens zijn. Er zijn leuke en minder leuke gevoelens. De vier hoofdgevoelens zijn boos, blij, verdrietig en bang.

Ook heb ik geleerd dat een gevoel nooit vanzelf komt.

Eerst gebeurt er iets,
daar denk ik iets over,
daardoor voel ik iets, en
daardoor gedraag ik me op een bepaalde manier.

De volgorde is dus:

GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG

Dit noemen we de vier G's.

Ik heb ook geleerd dat het gevoel boosheid niet verkeerd is. Sommige mensen denken dat het verkeerd is om je boos te voelen. Dat is niet waar. Alles wat ik voel is goed. Ook als ik me boos voel is dat niet verkeerd. Maar de manier waarop ik me gedraag als ik boos ben kan soms wel verkeerd zijn.

Ik heb een aantal manieren geleerd om beter met het gevoel boosheid om te gaan:

- mezelf 'sterk praten' door sterke zinnen tegen mezelf te zeggen zoals **"Daar laat ik mijn dag niet door bederven"**.
- 'plaagdoof' zijn door mijn aandacht op iets anders te richten.
- spanning in je lichaam verminderen door bijvoorbeeld een rondje hard te gaan fietsen.
- iets leuks gaan doen.

* * *

Ik heb geleerd dat het belangrijk is om de kreet: 'Stop' te gebruiken, zodat ik eerst nadenk en dan pas iets ga doen.

Ik heb de vijf stappen van probleem oplossen geleerd:

Stap 1: Wat is het probleem?

Stap 2: Welke oplossingen kan ik bedenken?

Stap 3: Wat zijn de gevolgen van elk van die oplossingen?
Welke oplossingen zullen werken en welke niet?

Stap 4: Kies de beste oplossing.

Stap 5: Voer deze oplossing uit en kijk dan of dit een handige oplossing was.

Ik heb geleerd dat het belangrijk is om eerst goed na te denken over een probleem met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. Door eerst na te denken, kies ik een betere oplossing dan wanneer ik zomaar het eerste doe wat in me opkomt.

BIJ STAP 1: WAT IS HET PROBLEEM?

Ik heb ontdekt dat het heel belangrijk is om precies te weten wat het probleem is. Pas als ik goed weet wat het probleem is, wat de oorzaak is en wat ik graag wil bereiken (wat mijn doel is) en wat de ander wil (wat het doel van de ander is), dan pas kan ik oplossingen gaan bedenken (stap 2).

Ik heb ook ontdekt dat een probleem vanuit verschillende kanten gezien kan worden. Zo ontdekte ik dat verschillende mensen dezelfde situatie anders kunnen zien. De manier waarop we dingen zien maakt dat we op een bepaalde manier denken. Door deze gedachten ontstaan weer bepaalde gevoelens. En daardoor gedragen we ons ook op een bepaalde manier. Dus de gedachten, de gevoelens en het gedrag van ieder persoon kan ook verschillen in dezelfde situatie. Het is daarom ook belangrijk om goed uit te zoeken hoe de ander de probleemsituatie ziet, wat hij erover denkt en voelt. Als ik namelijk weet hoe de ander over het probleem denkt kan ik vaak beter begrijpen waarom de ander zich zo gedraagt.

BIJ STAP 2: WELKE OPLOSSINGEN KAN IK BEDENKEN?

Ik heb ontdekt dat het belangrijk is om meerdere oplossingen te bedenken. Als ik meerdere oplossingen weet kan ik namelijk direct een andere oplossing proberen als de eerst gekozen oplossing niet werkt.

Ik heb gezien dat er handige en onhandige manieren zijn om problemen op te lossen:

1. Handige oplossingen zijn oplossingen, waarvan ik verwacht dat ze helpen om het doel te bereiken.
2. Onhandige oplossingen zijn oplossingen, waarvan ik verwacht dat ze niet helpen om het doel te bereiken.

BIJ STAP 3: WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE OPLOSSINGEN?

Ik heb geleerd wat een gevolg is. Een gevolg is iets dat er gebeurt nadat ik iets heb gedaan. Ook heb ik geleerd dat het nadenken over de gevolgen helpt bij het beslissen welke oplossing ik voor een probleem kies.

Ik heb ontdekt dat een oplossing meerdere gevolgen kan hebben. Om een goede keuze te maken uit alle oplossingen is het belangrijk te bedenken welke gevolgen een bepaalde oplossing kan hebben.

Verder heb ik geleerd na te denken over handige en onhandige gevolgen. Ik heb geleerd dat een gevolg handig is als het mij helpt om een belangrijk doel te bereiken.

BIJ STAP 4: KIES DE BESTE OPLOSSING.

Bij het maken van een keuze uit alle oplossingen (= stap 4) is het dus slim om eerst alle gevolgen te bedenken en dan te bedenken wat ik wil dat er gebeurt en wat mij helpt.

* * *

In heb ik allerlei leuke kanten van mezelf genoemd. Ook heb ik een 'advertentie' van mezelf gemaakt waarin staat waarom ik een leuke vriend of vriendin voor andere kinderen ben.

Het is belangrijk om deze leuke, positieve dingen van mezelf te weten, omdat die nodig zijn bij het maken van vrienden.

Ik heb geleerd hoe ik een kind kan uitnodigen om samen te gaan spelen. Daarbij maak ik gebruik van de volgende Let-Op-Punten:

- Stop.
- Kijk het kind aan en noem de naam van het kind, groet.
- Praat duidelijk en sta rechtop.
- Nodig het kind uit: **“Heb je zin om samen te gaan spelen?”**
- Als het kind **“ja”** zegt, stel dan voor wat jij wilt gaan spelen.
 - * Als het kind dat ook leuk vindt, bedenk dan samen waar je gaat spelen en wat je daarvoor nodig hebt.
 - * Als het kind wat anders wil gaan spelen, probeer dan iets te bedenken waar jullie allebei tevreden over zijn (bijvoorbeeld eerst spelen wat het andere kind wil en dan wat jij wilt).
- Als het kind geen zin heeft om met je te gaan spelen of niet kan, zeg dan dat je het jammer vindt (en probeer het eventueel opnieuw bij een ander kind).

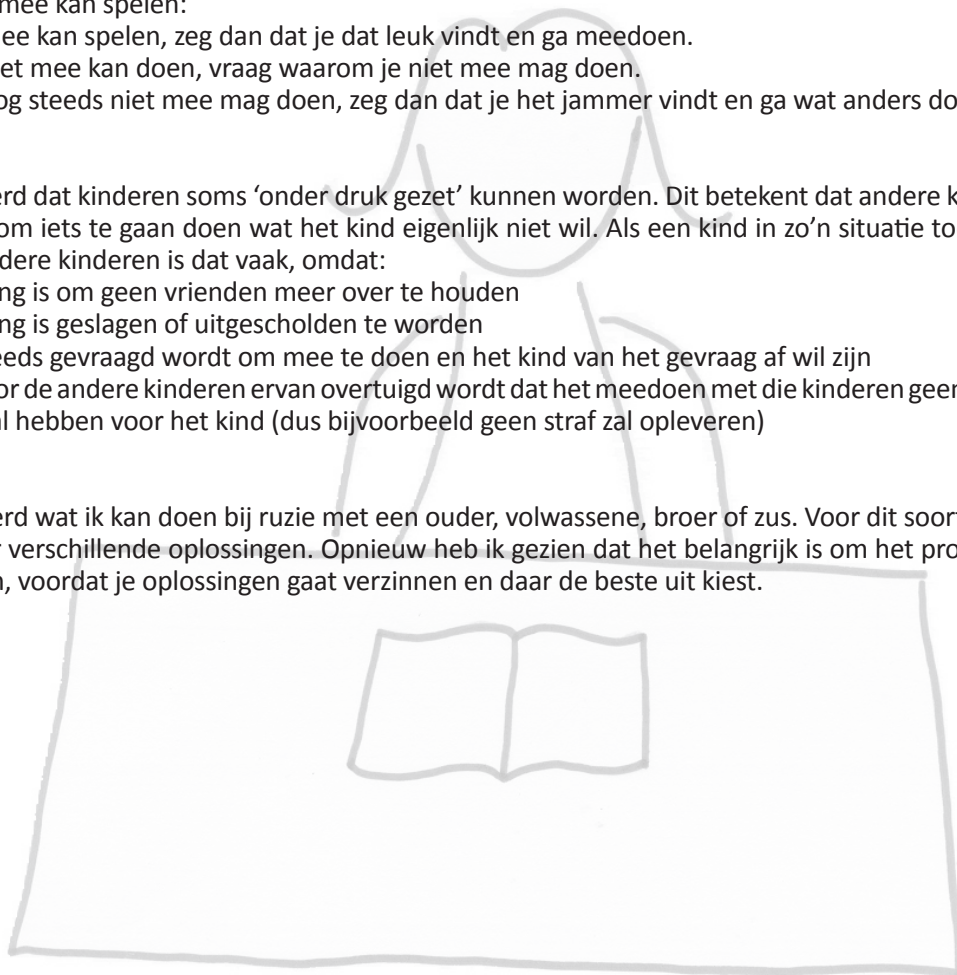
Ook zijn er Let-Op-Punten om met een groep spelende kinderen te gaan spelen:

- Kijk en luister.
- Kies een goed moment om bij de kinderen te gaan staan of zitten.
- Vraag even de aandacht (door bijvoorbeeld te groeten), praat hierbij duidelijk en kijk de kinderen aan en sta rechtop.
- Vraag of je mee kan spelen:
 - * Als je mee kan spelen, zeg dan dat je dat leuk vindt en ga meedoen.
 - * Als je niet mee kan doen, vraag waarom je niet mee mag doen.
 - * Als je nog steeds niet mee mag doen, zeg dan dat je het jammer vindt en ga wat anders doen.

Ik heb ook geleerd dat kinderen soms ‘onder druk gezet’ kunnen worden. Dit betekent dat andere kinderen een kind overhalen om iets te gaan doen wat het kind eigenlijk niet wil. Als een kind in zo’n situatie toch mee gaat doen met de andere kinderen is dat vaak, omdat:

- * het kind bang is om geen vrienden meer over te houden
- * het kind bang is geslagen of uitgescholden te worden
- * het kind steeds gevraagd wordt om mee te doen en het kind van het gevraagd af wil zijn
- * het kind door de andere kinderen ervan overtuigd wordt dat het meedoen met die kinderen geen vervelende gevolgen zal hebben voor het kind (dus bijvoorbeeld geen straf zal opleveren)

Ik heb ook geleerd wat ik kan doen bij ruzie met een ouder, volwassene, broer of zus. Voor dit soort problemen zijn er ook weer verschillende oplossingen. Opnieuw heb ik gezien dat het belangrijk is om het probleem eerst helder te krijgen, voordat je oplossingen gaat verzinnen en daar de beste uit kiest.



DE ZEVENTIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag ging het over alle voorgaande bijeenkomsten.



- 🗣️ We hebben gepraat over alle vorige bijeenkomsten. Hiervan hebben we ook een samenvatting gekregen.
- 🗣️ Volgende keer is de laatste keer dat we bij elkaar komen. We zullen dan bespreken wat ieder van ons van de bijeenkomsten heeft gevonden en wat hij of zij ervan heeft geleerd. Ook zal ieder van ons nog tips en leerpunten meekrijgen.

Opdrachten

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

Je gaat deze week goed op jezelf letten. Je gaat kijken wat je meemaakt, op school, in de pauze of thuis. Je kijkt wat er gebeurt en wat je daarbij voelt. Schrijf dit elke dag hieronder op.

DAG 1

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....
.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 2

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....

.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 3

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....

.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 4

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....

.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 5

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....

.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

Je gaat deze week elke dag een praatje maken met een ander kind van je leeftijd. Let daarbij op de volgende punten en vul dit elke dag in.

DAG 1

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met

3. Wat dacht je?



Ik dacht

.....

4. Hoe voelde je je?



Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel

6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 2

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met

3. Wat dacht je?

Ik dacht

.....

4. Hoe voelde je je?



Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel

6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich.....



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 3

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met



3. Wat dacht je?

Ik dacht

.....



4. Hoe voelde je je?

Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel

6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 4

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met



3. Wat dacht je?

Ik dacht

.....



4. Hoe voelde je je?

Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel

6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 5

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met



3. Wat dacht je?

Ik dacht

.....



4. Hoe voelde je je?

Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel

6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich



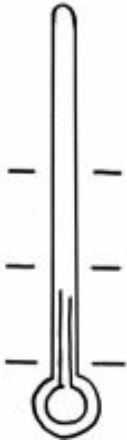
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

THERMOMETERKLUS

Je gaat deze week kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in.

DAG 1

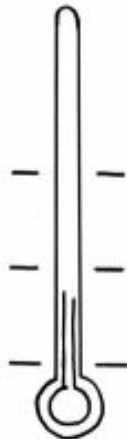
Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	--

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

DAG 2

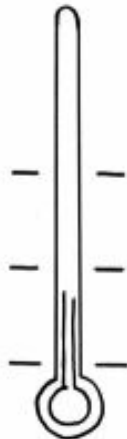
Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	---

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

DAG 3

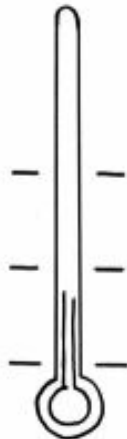
Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	---

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

DAG 4

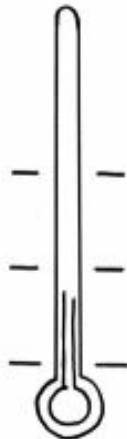
Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	---

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

DAG 5

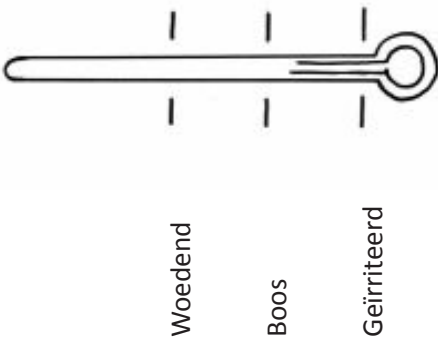
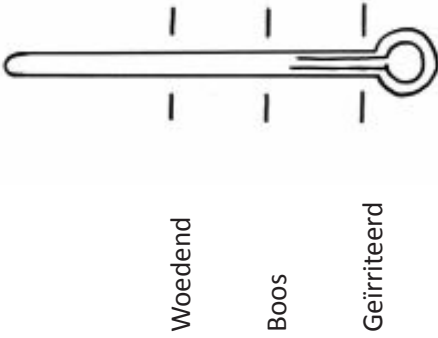
Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	---

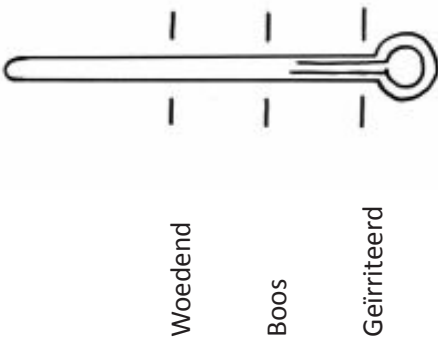
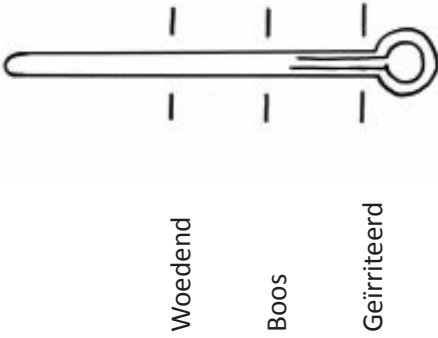
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Je gaat deze week weer elke dag kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in. Tot zover is deze opdracht hetzelfde als die van bijeenkomst 4. Het is deze week ook de bedoeling dat je even kort opschrijft wat je gedaan hebt met die boosheid. Tot slot geef je nog een keer aan hoe boos je daarna was.

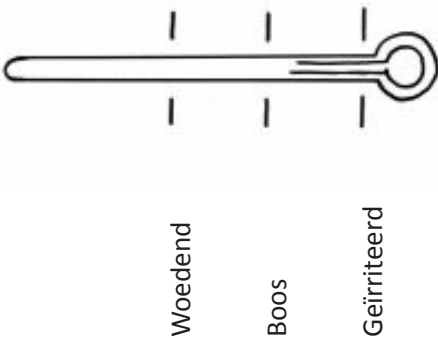
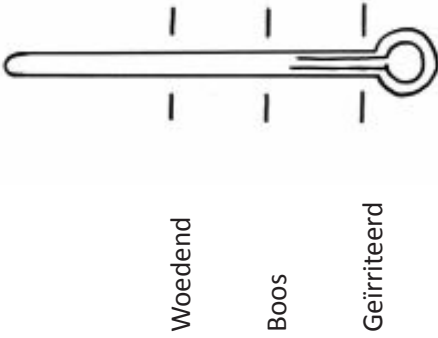
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 1			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

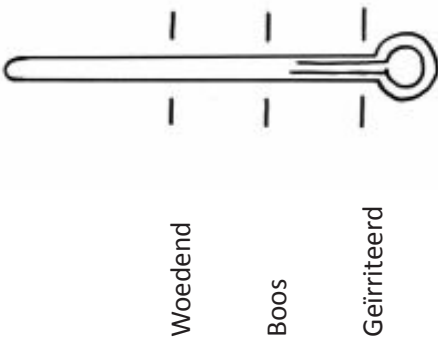
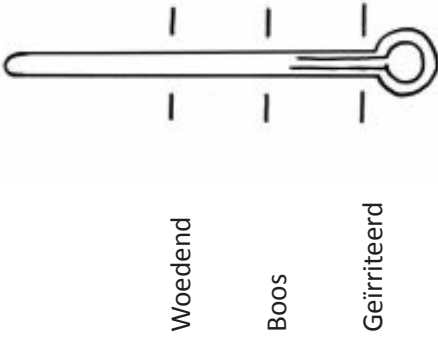
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 2			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

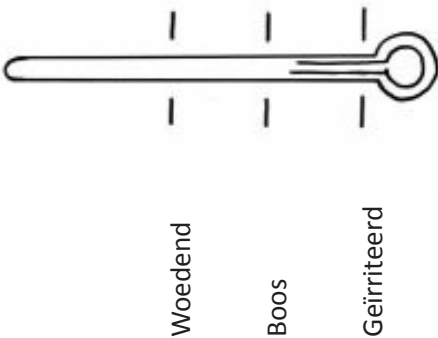
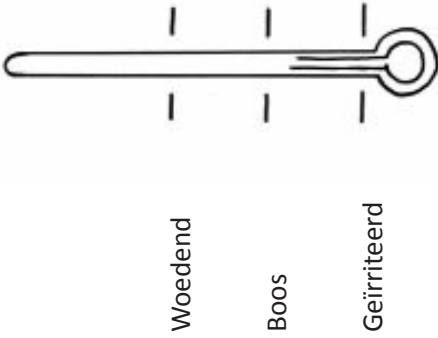
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 3			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 4			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJeenKOMST 5

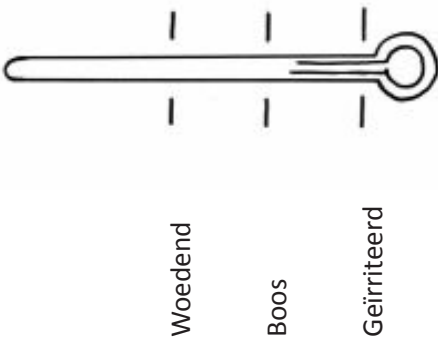
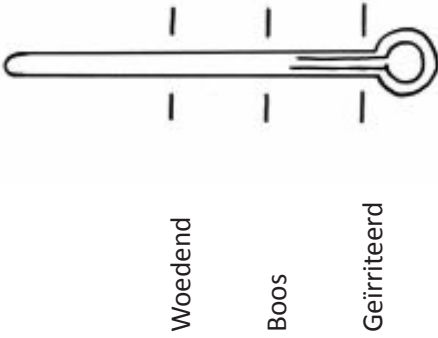
Dag 5			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

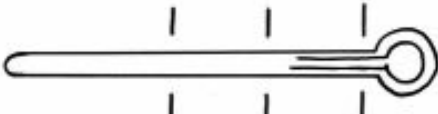
Je gaat deze week weer elke dag kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in.

Het is deze week ook weer de bedoeling dat je even kort aangeeft wat je gedaan hebt met die boosheid. Als het lukt kun je oefenen met **plaagdoof zijn en/of jezelf sterk praten**. Tot slot geef je nog een keer aan hoe boos je daarna was.

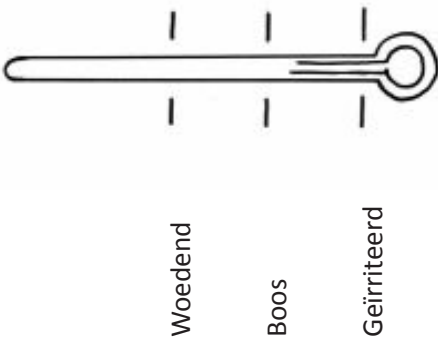
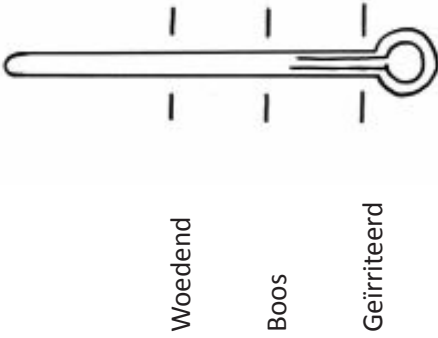
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

Dag 1			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

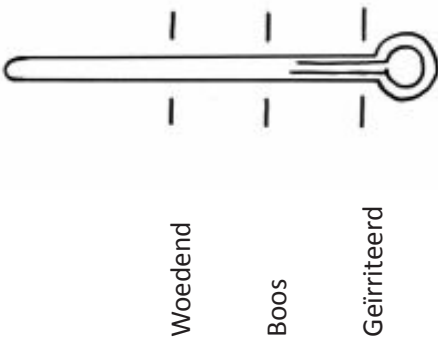
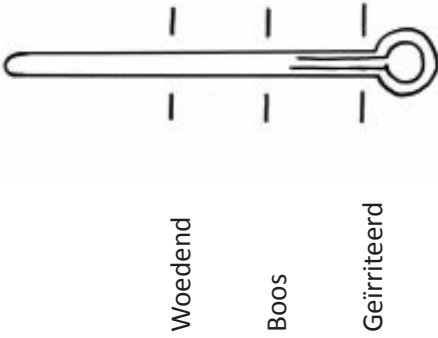
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

Dag 2			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

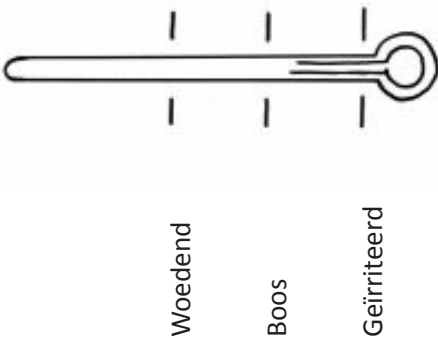
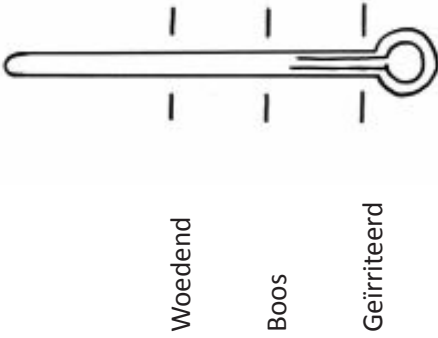
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

Dag 3			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

Dag 4			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJeenkomst 6

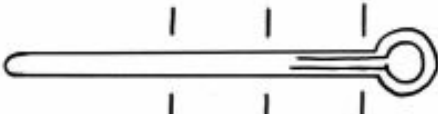
Dag 5			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

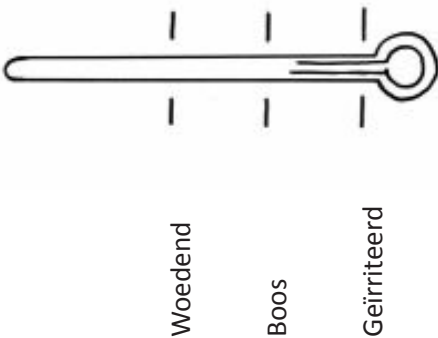
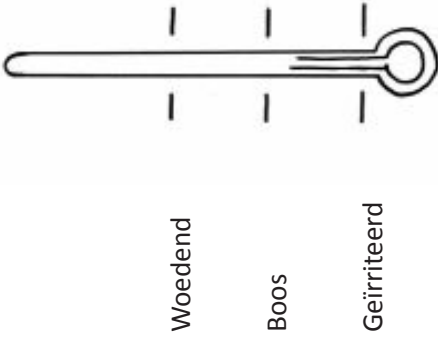
Je gaat deze week weer elke dag kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in.

Het is deze week ook de bedoeling dat je even kort opschrijft wat je gedaan hebt met die boosheid. Als het lukt kun je oefenen met **jezelf sterk praten** en/of **plaagdoof zijn**. Tot slot geef je nog een keer aan hoe boos je daarna was.

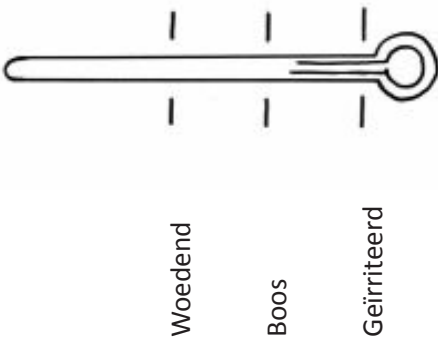
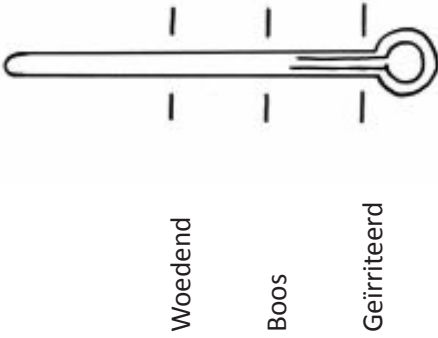
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

Dag 1			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

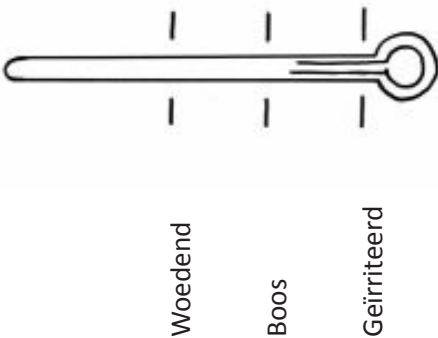
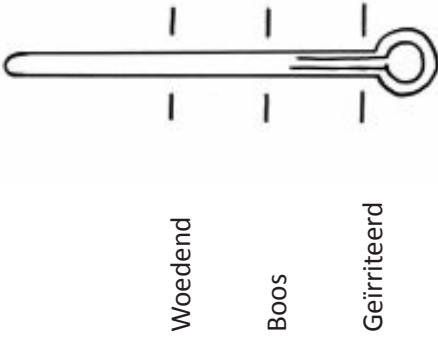
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

Dag 2			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

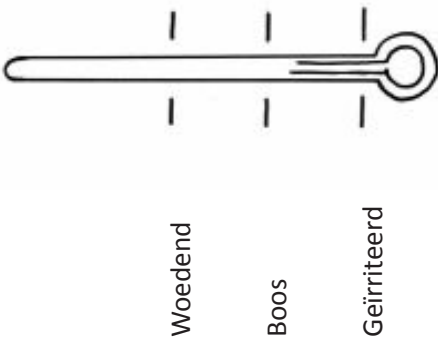
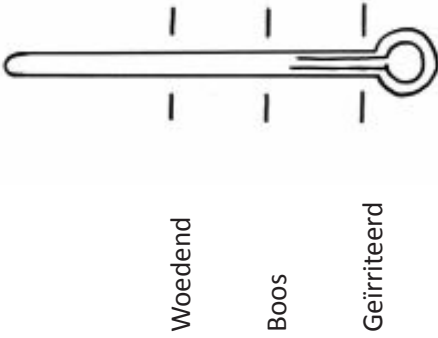
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

Dag 3			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

Dag 4			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJeenkomst 7

Dag 5			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuks doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

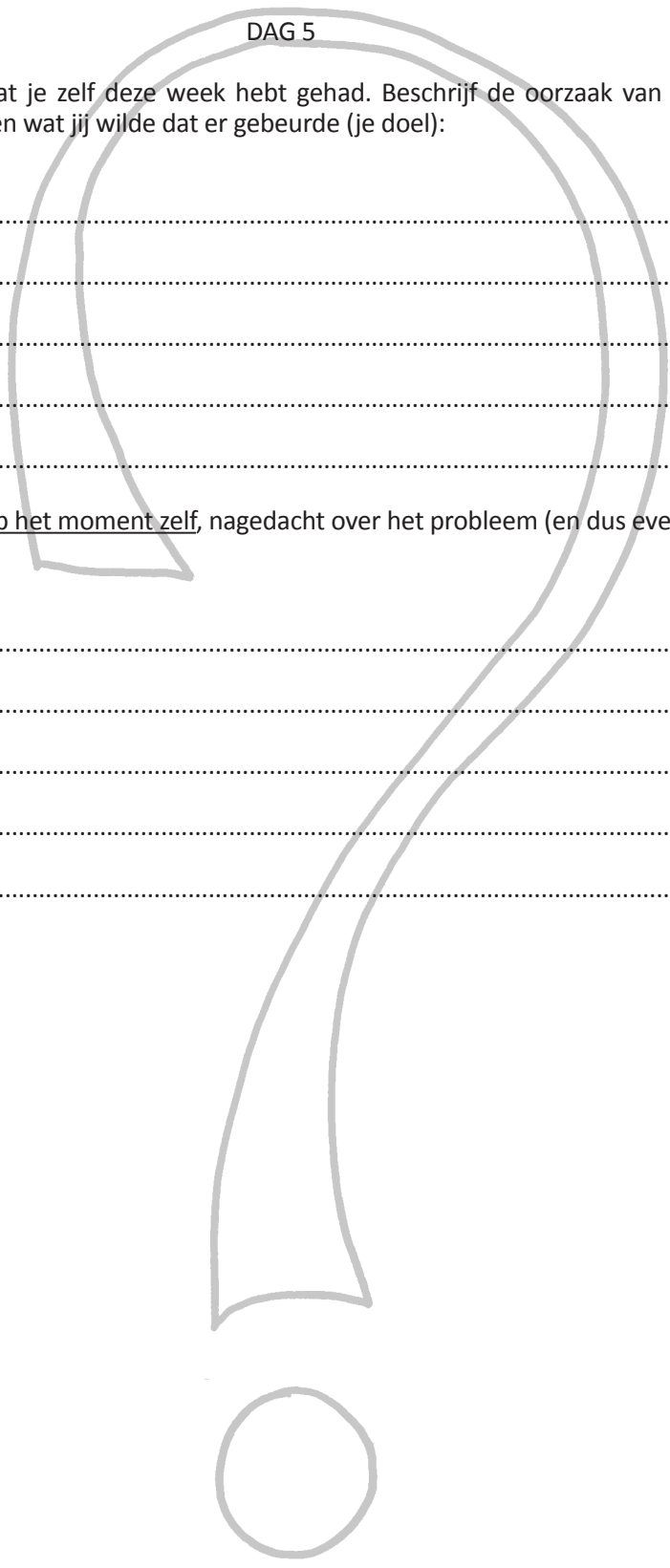
Je gaat deze week proberen om problemen op te lossen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. We hebben gezien dat de eerste stap (wat is het probleem?) heel belangrijk is. Daarom ga je deze week oefenen om elke dag een probleem goed te beschrijven. Bij elke dag staat een probleem en is het de bedoeling dat je bij dat probleem drie vragen bedenkt, zodat je dan meer te weten komt over het probleem.

DAG 1	DAG 3
Probleem: Je mag van je moeder niet naar de crossbaan. 'Stop': Vragen: 1. 2. 3.	Probleem: Saskia wil niet met je spelen. 'Stop': Vragen: 1. 2. 3.
DAG 2	DAG 4
Probleem: De meester is boos op je. 'Stop': Vragen: 1. 2. 3.	Probleem: Je vader zegt dat je vanavond een half uur eerder naar bed moet. 'Stop': Vragen: 1. 2. 3.

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 5

Beschrijf een probleem dat je zelf deze week hebt gehad. Beschrijf de oorzaak van het probleem (hoe het probleem er gekomen is) en wat jij wilde dat er gebeurde (je doel):



.....

.....

.....

.....

.....

Heb je bij dat probleem, op het moment zelf, nagedacht over het probleem (en dus eventueel gebruik gemaakt van de kreet: 'Stop')?

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

Je gaat deze week proberen om problemen op te lossen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. We hebben gezien dat de eerste stap (wat is het probleem?) heel belangrijk is. Maar we hebben ook gemerkt dat niet iedereen op dezelfde manier naar een probleem kijkt. Daarom ga je deze week oefenen om elke dag een probleem dat je met iemand anders gehad hebt, goed te beschrijven. Daarbij schrijf je niet alleen op wat jouw probleem was, maar ook wat het probleem van de ander was en wat de bedoelingen van ieder van jullie waren.

VOORBEELDDAG

Het probleem van Bas was:

Bas wilde naar de kermis maar dat mocht niet van moeder

Bas heeft eerst nagedacht over zijn probleem voordat hij het ging oplossen:

Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)

Bas dacht:

Dat vind ik niet eerlijk want Thijs mocht gisteren wel

Bas z'n bedoeling was:

goed / niet zo goed

want:

Bas wilde alleen maar even gaan kijken en dan snel weer terug naar huis

Het probleem van de ander was:

Moeder wilde dat Bas binnen bleef omdat ze over vijf minuten gingen eten

Die ander (moeder) dacht:

Wat zeurt Bas toch, het is beter om binnen te blijven

De bedoeling van de ander was:

goed / niet zo goed

want:

Het is beter om nu binnen te blijven, want Bas kan niet binnen vijf minuten terug zijn van de kermis

DAG 1	DAG 2
Het probleem van mij was:	Het probleem van mij was:
.....	
.....	
Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)	Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)
Ik dacht	Ik dacht
.....	
Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:	Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:
.....	
.....	
***	***
Het probleem van de ander was:	Het probleem van de ander was:
.....	
.....	
Die ander dacht	Die ander dacht
.....	
De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:	De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:
.....	

DAG 3	DAG 4
Het probleem van mij was:	Het probleem van mij was:
.....	
.....	
Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)	Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)
Ik dacht	Ik dacht
.....	
Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:	Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:
.....	
.....	
***	***
Het probleem van de ander was:	Het probleem van de ander was:
.....	
.....	
Die ander dacht	Die ander dacht
.....	
De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:	De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:
.....	

DAG 5

Het probleem van mij was:

.....

.....

Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik
het ging oplossen:

Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)

Ik dacht

.....

Mijn bedoeling was:

goed / niet zo goed

want:

.....

.....

Het probleem van de ander was:

.....

.....

Die ander dacht

.....

De bedoeling van die ander was:

goed / niet zo goed

want:

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

Je gaat deze week wat dingen oefenen en/of herhalen. Probeer, zonder de samenvattingen erbij te pakken, de opdracht in te vullen. Als je dat niet lukt, pak dan je samenvattingen erbij. Het is de bedoeling dat je elke dag de opdracht helemaal hebt ingevuld.



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 1

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 2

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 3

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 4

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 5

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

Je gaat deze week proberen problemen op te lossen. Probeer elke dag bij het beschreven probleem eerst zoveel mogelijk oplossingen te verzinnen. Daarna moet je bij elke oplossing in ieder geval twee gevolgen verzinnen. Als je de gevolgen hebt opgeschreven moet je nog aangeven of het een goed gevolg is (dan zet je een rondje om de +) of een slecht gevolg (dan zet je een rondje om de -). Als je alle gevolgen hebt bedacht, kies je de voor jou beste oplossing. Hiervoor zet je een rondje om het nummer van die oplossing.

VOORBEELDDAG			
Twee vriendjes van jou hebben ruzie om een spelletje en zijn aan het vechten. Op dat moment kom jij eraan. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:	Vragen of ze op willen houden		
Oplossing 2:	Zelf het spel afpakken en er mee weglopen		
Oplossing 3:	Hulp van een volwassene gaan halen		
			Gevolg
Gevolgen van oplossing 1:	A	Ze luisteren en houden op met ruzie maken	☒ / -
	B	Ze horen me niet en gaan gewoon door	+ / ☒
Gevolgen van oplossing 2:	A	De twee kinderen komen me achterna en gaan met mij vechten	+ / ☒
	B	De twee kinderen blijven verbaasd achter	☒ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A	Ik kan geen volwassene vinden	+ / ☒
	B	De volwassene gaat mee om de kinderen uit elkaar te halen	☒ / -
Ik kies oplossing 1 / ☒ / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 1		
Het is woensdagmiddag halfvijf en je komt er achter dat je een afspraak, die je had met je vriendje/vriendinnetje om halftwee, vergeten bent. Wat kun je doen?		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1: A B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B		Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 2			
Je komt op school in je nieuwe kleren waar je erg trots op bent. Maar een groepje kinderen begint je uit te lachen als je het schoolplein oploopt. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
Gevolgen van oplossing 1: A B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B 			Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 3			
Je hebt vergeten een cadeautje te kopen voor de verjaardag van je vriendje/vriendinnetje, waar je over vijf minuten heen moet. Wat kun je doen? Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3:			
Gevolgen van oplossing 1: A B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -

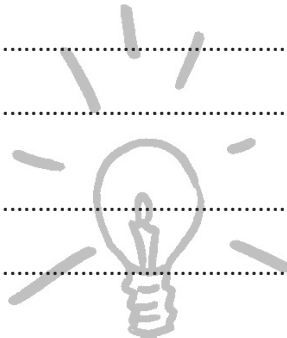
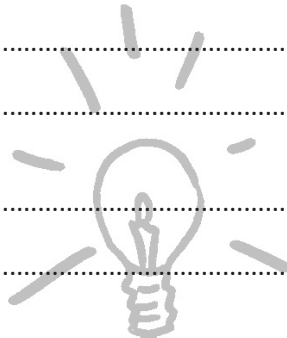
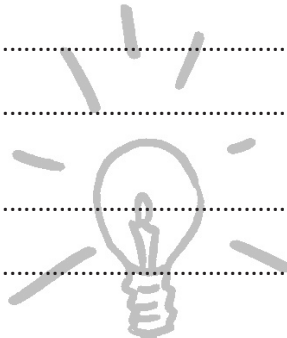
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 4			
Je hebt de fiets van je broertje/zusje geleend. Onderweg rijd je per ongeluk door glas en je krijgt twee lekke banden. Wat kun je doen? Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3:			
Gevolgen van oplossing 1: A  B Gevolgen van oplossing 2: A  B Gevolgen van oplossing 3: A  B Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -

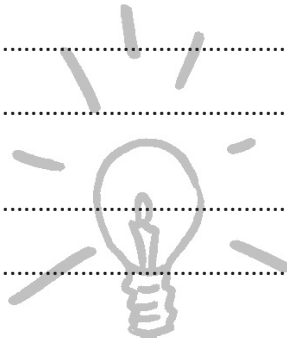
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 5			
Je bent op school aan het trakteren, maar je blijkt één traktatie te weinig te hebben. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
			
Gevolgen van oplossing 1:	A		Gevolg + / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

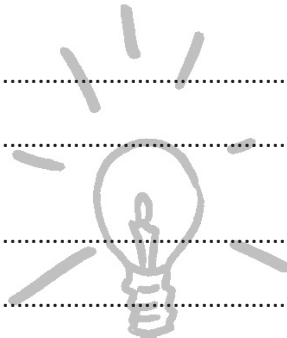
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

Je gaat net als vorige keer weer proberen problemen op te lossen. Probeer elke dag bij het beschreven probleem eerst zoveel mogelijk oplossingen te verzinnen. Daarna moet je bij elke oplossing in ieder geval twee gevolgen verzinnen. Als je de gevolgen hebt opgeschreven moet je aangeven of het een goed gevolg is (dan zet je een rondje om de +) of een slecht gevolg (dan zet je een rondje om de -). Als je alle gevolgen hebt bedacht, kies je de voor jou beste oplossing. Hiervoor zet je een rondje om het nummer van die oplossing.

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

DAG 1		
Je wilt graag naar het winkelcentrum met je vriendje of vriendinnetje. Dat mag als je eerst je kamer opruimt. Je hebt daar helemaal geen zin in en je vriendje of vriendinnetje wil daar ook niet op wachten. Wat kun je doen?		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1: A  B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B		Gevolg + / - + / - + / - + / - + / - + / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

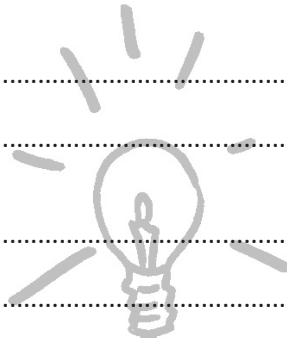
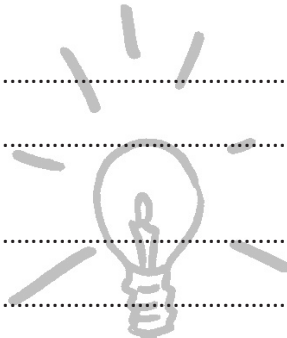
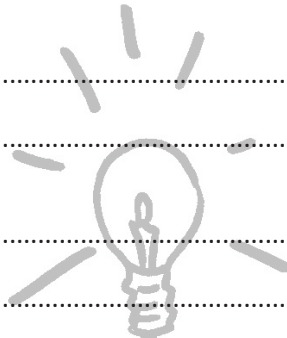
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

DAG 2		
Een kind uit je klas heeft een tijdje geleden een bal van je geleend. Je wilt je bal nu wel eens terug, maar je durft het niet zo goed te vragen, want je bent een beetje bang voor dat kind. Wat kun je doen?		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1: A  B Gevolgen van oplossing 2: A  B Gevolgen van oplossing 3: A  B		Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

DAG 3							
Je hebt een mooi vliegtuig van lego gebouwd. Een ander kind maakt het kapot en je bent hier erg boos over. Wat kun je doen?							
Oplossing 1:							
Oplossing 2:							
Oplossing 3:							
Gevolgen van oplossing 1: <table border="0"> <tr> <td>A</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>.....</td> </tr> </table>			A		B		Gevolg + / -
A							
B							
Gevolgen van oplossing 2: <table border="0"> <tr> <td>A</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>.....</td> </tr> </table>			A		B		+ / - + / -
A							
B							
Gevolgen van oplossing 3: <table border="0"> <tr> <td>A</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>.....</td> </tr> </table>			A		B		+ / - + / -
A							
B							
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)							

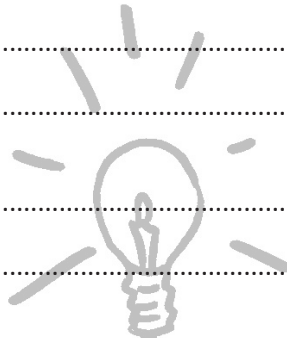
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

DAG 4			
Je komt op school en het blijkt dat je vergeten hebt de dictee-overhoring te leren. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
			
Gevolgen van oplossing 1:	A		Gevolg + / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 12

DAG 5			
Je hebt een hele mooie tekening gemaakt voor oma die in het ziekenhuis ligt. Je broertje of zusje maakt hem kapot en zet er expres een hele rode streep overheen. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
Gevolgen van oplossing 1: A B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

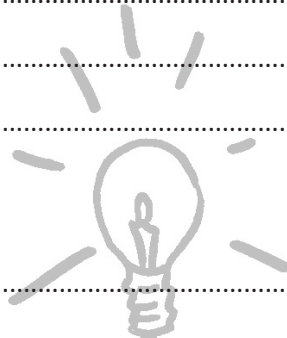
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

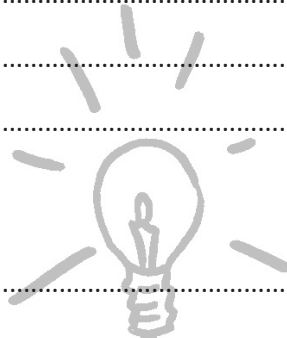
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

VOORBEELDDAG			
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus:			
Ruzie omdat ik niet naar de speeltuin mag en ik wil zo graag			
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?			
☒ a/ Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)			
Oplossing 1:	Boos naar mijn kamer gaan, een paar keer diep zuchten en dan iets anders leuks gaan doen		
Oplossing 2:	Gewoon toch gaan		
Oplossing 3:	Net zolang zeuren en ruzie maken totdat ik wel mag		
			Gevolg
Gevolgen van oplossing 1:	A	Ik moet wel even afkoelen maar daarna heb ik toch iets leuks kunnen doen	☒ + / -
	B	Ouder is blij dat ik me erbij neer heb gelegd	☒ + / -
Gevolgen van oplossing 2:	A	Ik kan mooi weg naar de speeltuin	☒ + / -
	B	Als ik thuis kom heb ik alleen maar meer ruzie	+ / ☒ -
Gevolgen van oplossing 3:	A	Ik mag toch gaan	☒ + / -
	B	Dat werkt niet en de ruzie wordt alleen maar erger	+ / ☒ -
Wat is de beste oplossing voor jou? ☒ 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

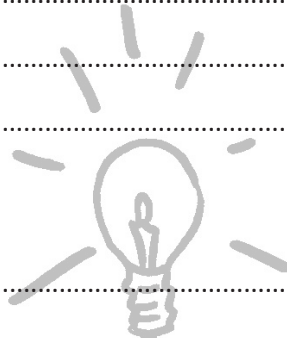
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

DAG 1		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A	Gevolg
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

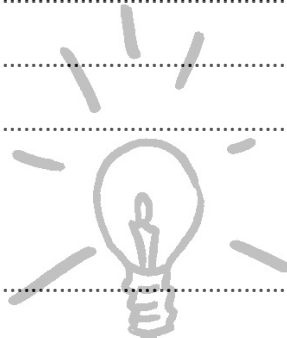
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

DAG 2		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A	Gevolg
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

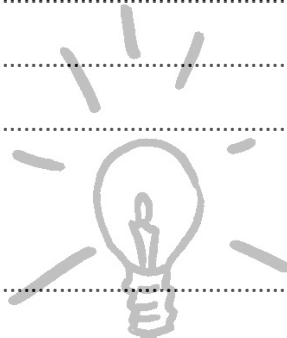
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

DAG 3		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A	Gevolg
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A	+ / -
	B	+ / -
		+ / -
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

DAG 4		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1: A  B		Gevolg + / - + / -
Gevolgen van oplossing 2: A B		+ / - + / -
Gevolgen van oplossing 3: A B		+ / - + / -
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 13

DAG 5		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1: A  B		Gevolg + / - + / -
Gevolgen van oplossing 2: A B		+ / - + / -
Gevolgen van oplossing 3: A B		+ / - + / -
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14

Je gaat deze week proberen om op een goede manier een kind uit te nodigen om met jou te gaan spelen. Hierbij kan je gebruik maken van de Let-Op-Punten die in de samenvatting staan. Als je ze niet meer weet dan kun je de samenvatting erbij pakken. Het is de bedoeling dat je elke dag de opdracht helemaal hebt ingevuld. Bovendien kun je nog een extra punt verdienen door ook nog een probleem te beschrijven en op te lossen met behulp van de vijf stappen.

DAG 1	
	
Hoe laat was het?	
Waar was je?	
Wie heb je vandaag uitgenodigd?	
Hoe ging het?	Goed / gewoon / slecht
Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Wat zijn jullie gaan doen?	

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14



DAG 2

Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jullie gaan doen?

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14

DAG 3



Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

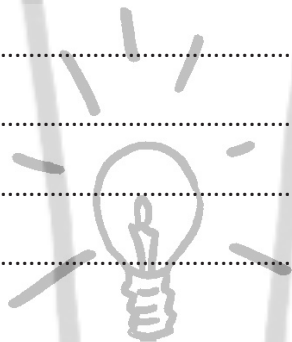
Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....



Wat zijn jullie gaan doen?

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14

DAG 4



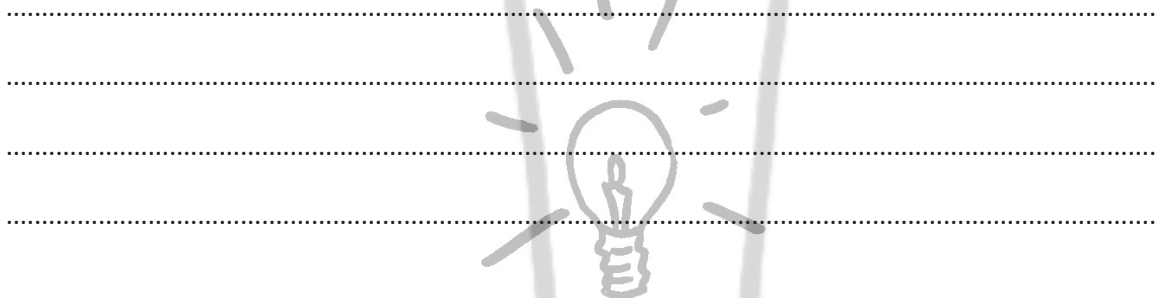
Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:



Wat zijn jullie gaan doen?

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14

DAG 5



Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

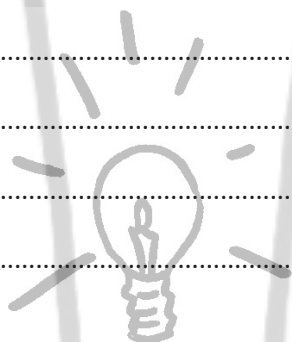
Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....



Wat zijn jullie gaan doen?

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 14

Schrijf ook een probleem op dat je deze week hebt gehad, probeer drie oplossingen voor dat probleem te bedenken en de gevolgen van die oplossingen. Tot slot kies je de beste oplossing:

MIJN PROBLEEM WAS:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1:	A B	Gevolg + / - + / -
Gevolgen van oplossing 2:	A B	+ / - + / -
Gevolgen van oplossing 3:	A B	+ / - + / -
De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15

Je gaat deze week proberen om op een goede manier mee te gaan spelen met een groep spelende kinderen. Hierbij kan je gebruik maken van de Let-Op-Punten die in de samenvatting staan. Als je ze niet meer weet dan kun je de samenvatting erbij pakken. Het is de bedoeling dat je elke dag de opdracht helemaal hebt ingevuld. Bovendien kun je nog een extra punt verdienen door ook nog een probleem te beschrijven en op te lossen met behulp van de vijf stappen.



DAG 1

Hoe laat was het?

Waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het?

Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15



DAG 2

Hoe laat was het?

Waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15



DAG 3

Hoe laat was het?

Waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het?

Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15



DAG 4

Hoe laat was het?

Waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15



DAG 5

Hoe laat was het?

Waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het?

Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 15

Schrijf ook een probleem op dat je deze week hebt gehad, probeer drie oplossingen voor dat probleem te bedenken en de gevolgen van die oplossingen. Tot slot kies je de beste oplossing:

MIJN PROBLEEM WAS: Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord) Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3: Gevolgen van oplossing 1: A B Gevolgen van oplossing 2: A B Gevolgen van oplossing 3: A B De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		Gevolg + / - + / - + / - + / - + / -
---	--	--

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

Je gaat deze week oefenen met het onderwerp onder druk gezet worden door andere kinderen. Probeer elke dag bij het verzonnen probleem te bedenken (gebruik hierbij eventueel de samenvatting) waarom het voor jou moeilijk zou kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen, als je zo onder druk gezet zou worden. Probeer daarna voor jezelf twee oplossingen te bedenken om niet toe te geven aan de druk die de andere kinderen op jou uitoefenen.

LET OP: ga ervan uit dat je NIET mee wilt doen!

Bovendien kun je nog een extra punt verdienen door ook nog een probleem te beschrijven en op te lossen met behulp van de vijf stappen.

VOORBEELDDAG

Er komt een stel kinderen naar je toe met het voorstel om belletje te gaan trekken, bij die oude mevrouw die zo slecht kan lopen. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je vrienden zeggen dan dat dat flauw is en dat je toch altijd met hen meedoet. Ze vinden je maar raar doen en snappen er niks van.

Waarom zou het voor jou moeilijk zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1. **Ik ben bang dat als ik niet mee ga doen ze mij niet aardig meer vinden**
2. **Ik wil graag bij het groepje kinderen horen**

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1: **Weglopen zodat ik niet langer naar hun gepraat hoef te luisteren**

Oplossing 2: **Vragen of ze meegaan voetballen als ze terug zijn van het belletje trekken (dat vindt iedereen leuk)**

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

DAG 1

Er komen twee vrienden naar je toe met het voorstel om pijltjes te gaan schieten naar mensen die op straat voorbij komen lopen. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je vrienden zeggen dan dat dat flauw is en dat je toch altijd met hen meedoet. Ze vinden je maar raar doen en snappen er niks van.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

DAG 2

Er komen vijf klasgenootjes naar je toe met het voorstel om een ander kind in elkaar te gaan slaan, omdat hij vervelend zou hebben gedaan. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je klasgenootjes zijn heel erg boos en ze zien eruit alsof ze elk moment wel iemand willen gaan slaan.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

DAG 3

Er komt een vriend naar je toe. Hij zegt dat hij een goed idee heeft. Hij wil namelijk vanmiddag na schooltijd stiekem naar de crossbaan gaan. Vervolgens vraagt hij of jij ook mee gaat. Jullie mogen er allebei niet komen van je ouders. Jij zegt dat je dat niet wilt. Je vriend laat het er niet bij zitten en blijft maar vragen of je mee gaat.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

DAG 4

Er komen twee vrienden naar je toe met het voorstel om fietsbanden leeg te laten lopen. Jij zegt dat je niet meegaat. Je zegt ook dat je bang bent om betrappt te worden. Je vrienden zeggen dan dat dat onzin is, omdat er niemand in de buurt is. Ook beloven ze dat er iemand op wacht zal staan zodat jullie met z'n drieën altijd nog op tijd weg kunnen komen.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

- Oplossing 1:
.....
- Oplossing 2:
.....
- Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

DAG 5

Drie (stoere) kinderen willen snoep gaan jatten in de buurtwinkel. Ze vragen of jij ook meegaat, terwijl jij dat helemaal niet wilt.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.

2.

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:

Oplossing 2:

Oplossing 3:

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 16

Schrijf ook een probleem op dat je deze week hebt gehad, probeer drie oplossingen voor dat probleem te bedenken en de gevolgen van die oplossingen. Tot slot kies je de beste oplossing:

MIJN PROBLEEM WAS:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1:		Gevolg
A		+ / -
B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:		
A		+ / -
B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:		
A		+ / -
B		+ / -
De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 17

Je gaat deze week opschrijven hoe je de groepsbijeenkomsten hebt gevonden. De volgende keer dat we bij elkaar komen gaan we het daar namelijk over hebben. Het is dus handig als je goed over de vragen nadenkt en zo eerlijk mogelijk probeert te antwoorden. Bovendien kun je er natuurlijk nog steeds punten mee verdienen.

DAG 1

Schrijf vandaag op wat je hebt geleerd in al die tijd:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

Had je nog iets anders willen leren of willen doen?

- 1:
- 2:
- 3:

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 17

DAG 2

Probeer zo goed mogelijk een antwoord te geven op de volgende vragen:

Hoe vond jij het om één keer in de week vijf kwartier bij elkaar te komen?



Hoe vond jij het om met de andere kinderen in deze groep te zitten?

.....

.....

.....

Wil je misschien nog iets opschrijven over wat je van iets vond, dan kan dat hieronder:

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 17

DAG 3

Vandaag gaan de vragen over hoe je je in de groep hebt gevoeld. Probeer weer de vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

Hoe voelde jij je de eerste keer dat je naar het groepje kwam?



Hoe voelde jij je de laatste keer dat je naar het groepje bent geweest?



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 17

DAG 4

De volgende vragen gaan over de weekopdrachten. Probeer de vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

Kostte het jou veel tijd om aan de weekopdracht te werken?
(Schrijf ook op hoeveel minuten per dag dat ongeveer was)

.....

Vond je het moeilijk om aan de opdrachten te werken? (Leg ook uit.)

.....

.....

Was dit in het begin anders dan aan het einde?

.....

Begreep je goed wat je bij de opdrachten moest doen?

.....

Lukte het jou om de opdrachten alleen te doen of had je hulp nodig van een volwassene?

.....

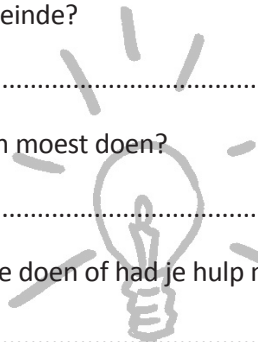
Hoe heb jij ervoor gezorgd dat je niet vergat om de opdracht te maken?

.....

Wil je misschien nog iets opschrijven over de weekopdrachten, dan kan dat hieronder:

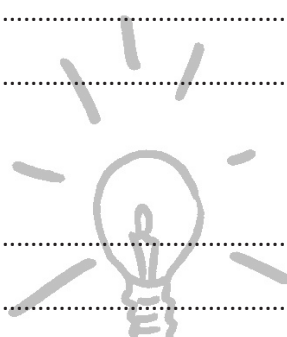
.....

.....



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 17**DAG 5**

Schrijf een probleem op dat je deze week hebt gehad, probeer drie oplossingen voor dat probleem te bedenken en de gevolgen van die oplossingen. Tot slot kies je de beste oplossing.

MIJN PROBLEEM WAS:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van Oplossing 1:	A	Gevolg + / -
	B	+ / -
Gevolgen van Oplossing 2:	A	+ / -
	B	+ / -
Gevolgen van Oplossing 3:	A	+ / -
	B	+ / -
De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

Bijlage 3

Bijlagen ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: oudercomponent – individueel

Formulieren

Samenvattingen

Opdrachten

Formulieren

OVERZICHT PLANNING OUDER- EN KINDTRAINING BIJEENKOMSTEN

Week/datum	Oudertraining bijeenkomst	Week/datum	Kindtraining bijeenkomst
	1. Kennismaking, psycho-educatie en algemene regels van gedrag		
	2. Gedrag waarnemen		
	3. Structuur in de opvoeding incl. huisregels		1. Doel en Let-Op-Punten gesprek
	4. Opdrachten geven		2. Herkennen van gevoelens en 4 G's
			-
	5. Hanteren van stress en positief gezinsklimaat		3. Herkennen van boosheid
	6. Versterken van positief gedrag		4. Omgaan met boosheid: plaagdoof zijn
	7. Werken met een beloningsprogramma		5. Omgaan met boosheid: jezelf sterk praten
	8. Hanteren ongewenst gedrag: negeren		6. Stop! en Wat is het probleem?
			7. Oplossingen
	9. Hanteren ongewenst gedrag: apart zetten (buitenshuis)		8. Oplossingen, gevolgen en alle vijf stappen van probleem oplossen
	10. Hanteren ongewenst gedrag: iets leuks wegnemen / vijf stappen van probleem oplossen		9. Oplossen van problemen met anderen
			10. Contact leggen met andere kinderen en vrienden maken
	11. Heimelijk ongewenst gedrag		11. Onder druk gezet worden
	12. Beloningsprogramma en vijf stappen van probleem oplossen: eigen ervaringen		12. Samenvatting van alle bijeenkomsten, herhaling en afsluiting

INHOUDELIJK OVERZICHT OUDERBIJEENKOMSTEN - INDIVIDUEEL

Bijeenkomst 1 en 2

- Welkom en kennismaking
- Psycho-educatie: achtergrondinformatie over gedragsproblemen en - stoornissen
- Algemene regels van gedrag
- Waarnemen van gedrag

Bijeenkomst 3 en 4

- Structuur: orde, regelmaat en huisregels
- Huisregels: verboden en verwachtingen
- Uitleg gedragsschema
- Opdrachten geven

Bijeenkomst 5 en 6

- Hanteren van stress
- Positief gezinsklimaat
- Versterken van positief gedrag: Prijzen en belonen

Bijeenkomst 7 en 8

- Beloningsprogramma: thuis en school
- Hanteren ongewenst gedrag: Algemeen
Negeren ofwel niet reageren

Bijeenkomst 9 en 10

- Hanteren ongewenst gedrag: Time Out/apart zetten
Time Out in gelegenheden buitenshuis
Wegnemen van leuke dingen/privileges afnemen
- Probleem oplossen

Bijeenkomst 11 en 12

- Heimelijk gedrag
- Ervaringen beloningskaart
- Ervaringen probleem oplossen
- Evaluatie van de oudertraining en kindtraining

FILMSCRIPT 'WAARNEMEN VAN GEDRAG'

Gesprek tussen twee ouders (A en B) over hun drie kinderen Wouter (12 jr.), Joost (10 jr.) en Ruben (9 jr.):

A: Het was vandaag weer eens zover hoor!

B: Oh ja?

A: Ja, dat gedonder met Joost.

B: Oh jee, Joost weer, vertel!

A: Nou, ik ging eventjes de deur uit. Weet je, het was 17.00 uur en ik denk oh de belastingformulieren moeten nog de deur uit. Dus ik rennen. Het kon wel, dacht ik. Nou niet dus. Ik kom terug, één grote puinhoop! ... Wouter zou Joost hebben uitgelokt.

B: Ja dat zegt hij.

A: En Joost weer helemaal op de kast want die was woedend geworden en die was op de vuist gegaan.

B: Net als gisteren zeker?

A: Ja en Joost over Wouter heen van "Ja, maar jij bent begonnen en bla, bla, bla" Nou ja je kent het wel...

B: En wat zei Ruben?

A: Nou ja, Ruben natuurlijk helemaal in tranen, dat arme jong.

B: Het is ook altijd hetzelfde met Joost.

A: Ja! ...Zulke lange tenen ook... het is altijd weer gepikeerd en meteen erbovenop zitten. Ik word er helemaal niet goed van.

B: En Wouter die vecht wel weer terug.

A: Ja, maar Wouter doet het ook hoor. Die zit het ook uit te lokken.

B: En Ruben huilen en Ruben janken.

A: Ja, maar dat speelt ook mee. Dat speelt echt ook mee, want dat vinden ze leuk...

Vorige week was het toch ook zo? Echt, het lijkt wel...

B: Ja. Een dierentuin is het.

A: Ja inderdaad.

B: En dat gaat maar door.

A: Ja, boven op elkaar de hele tijd. Dan denk ik: ga toch eens een keer uit elkaar. Laat elkaar toch eens met rust. Maar nee hoor, nee!

B: Nee, ze zoeken elkaar gewoon op. Het zijn net magneten.

Bij programmapunt 3 oudertraining bijeenkomst 2 - individueel

LEERKRACHT INFORMATIE

MINDER BOOS EN OPSTANDIG - REVISED

Een behandelprogramma voor kinderen met gedragsproblemen / disruptieve gedragsstoornissen en hun ouders

Het behandelprogramma bestaat uit een ouder- en kindcomponent. Het ouderprogramma richt zich op opvoedingsvaardigheden van de ouders die gericht zijn op gedragsveranderingen bij het kind. Van de ouders wordt verwacht dat zij deel zullen nemen aan het ouderprogramma. Het kindprogramma richt zich op gedragsveranderingen bij het kind.

Het doel van het ouderprogramma is het vergroten van de opvoedingsvaardigheden met het oog op de beïnvloeding van sociaal ongewenst en gewenst gedrag van hun kind. Een neveneffect van het volgen van het ouderprogramma kan zijn dat het een gunstige invloed heeft op de andere kinderen. Het doel van het kindprogramma is driedig: 1) het leren (h)erkennen van emoties en hoe daar op een handige manier mee omgegaan kan worden, 2) het leren hanteren van stappen bij het oplossen van sociale problemen, en 3) het leren van sociale vaardigheden.

Het leerproces, dat zowel bij de ouders als het kind in gang gezet wordt, kan na beëindiging van de behandeling voortgezet worden.

INHOUD

Het individuele behandelprogramma voor **ouders** bestaat uit 12 bijeenkomsten van een uur. Deze bijeenkomsten vinden gemiddeld één keer in de twee weken plaats. Tijdens de bijeenkomsten wordt de aandacht gericht op opvoedingsvaardigheden die belangrijk zijn voor ouders van een kind met gedragsproblemen.

Aan de orde komen:

- Psycho-educatie met betrekking tot gedragsproblemen en gedragsstoornissen

- Algemene regels van gedrag
- Waarnemen van gedrag
- Orde en regelmaat
- Hanteren van huisregels
- Opdrachten geven
- Hanteren van stress
- Werken aan een positief gezinsklimaat
- Versterken van gedrag: prijzen en belonen
- Beloningsprogramma: thuis en op school
- Hanteren van ongewenst gedrag
- 'Niet reageren', 'apart zetten' en 'wegnemen van leuke dingen' als vormen van straf
- Omgaan met ongewenst gedrag in gelegenheden buitenshuis
- Probleem oplossen in het gezin
- Omgaan met heimelijk ongewenst gedrag (stelen, liegen, vuurtje stoken)

Door middel van uitleg, discussies, korte opdrachten, rollenspellen en filmbeelden worden de onderwerpen behandeld. Aan het eind van iedere bijeenkomst kunnen de ouders via de website een samenvatting nalezen en een oefenopdracht maken, die in de volgende bijeenkomst wordt besproken. Ook wordt in elke ouderbijeenkomst de inhoud en voortgang van de kindtraining besproken. De ouders worden op deze wijze actief betrokken bij de behandeling van hun kind. Tussen de bijeenkomsten door kunnen de ouders (als er vragen zijn) telefonisch contact opnemen.

Bij programmapunt 5 oudertraining bijeenkomst 2 - individueel

Het individuele behandelprogramma voor het **kind** bestaat uit 12 bijeenkomsten van 45 minuten. Deze bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Tijdens de bijeenkomsten wordt de aandacht gericht op sociale vaardigheden en sociaal probleem oplossende vaardigheden van het kind.

Aan de orde komen:

- Let-Op-Punten bij het voeren van een gesprek
- Herkennen van gevoelens
- Boosheid en handige manieren om daarmee om te gaan
- De vijf stappen van probleem oplossen:
 1. Wat is het probleem?
 2. Welke oplossingen kan je bedenken?
 3. Wat zijn de gevolgen van die oplossingen?
 4. Kies de beste oplossing uit.
 5. Voer deze uit en kijk of deze werkt.
- Ruzies tussen volwassenen en kinderen
- Ruzies tussen kinderen onderling
- Contact maken met andere kinderen
- Vrienden maken met andere kinderen
- Onder druk gezet worden

Door middel van uitleg, discussies, korte opdrachten, rollenspellen en filmbeelden worden de onderwerpen behandeld. Aan het eind van iedere bijeenkomst kan het kind via de website een samenvatting nalezen en een weekopdracht maken (voor vijf dagen), die in de volgende bijeenkomst wordt besproken.

HERLABELLEN VAN ONGEWENST GEDRAG NAAR GEWENST GEDRAG

Ongewenst gedrag	→	Gewenst gedrag
Bijvoorbeeld: Niet praten met je mond vol	→	Praten als je je mond hebt leeggegeten
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

NIEUW IN TE VOEREN HUISREGELS

Kies twee gedragingen uit waarvan u wilt dat ze verdwijnen en die daarom opgenomen worden in huisregels, namelijk:

Gedragingen:
(Bijvoorbeeld: gillen.)

1. _____

2. _____

Omgezet in huisregels/afspraken:
(Bijvoorbeeld: in de woonkamer wordt niet gegild, of nog beter; in de woonkamer wordt rustig gepraat.)

1. _____

2. _____

ROLLEN DIE IK IN HET DAGELIJKS LEVEN VERVUL

Maak een lijstje met de verschillende rollen die u in het dagelijks leven vervult. Bijvoorbeeld: partner, ouder van uw kinderen, kind van uw ouders, familie lid, vriend, werknemer, clubgenoot, uitvoerder van het huishouden.

Geef vervolgens hieronder in de cirkel aan hoeveel tijd u hieraan kwijt bent. Geef ook aan hoeveel tijd u voor uzelf neemt.

Rollen in mijn leven:

1.

2.

3.

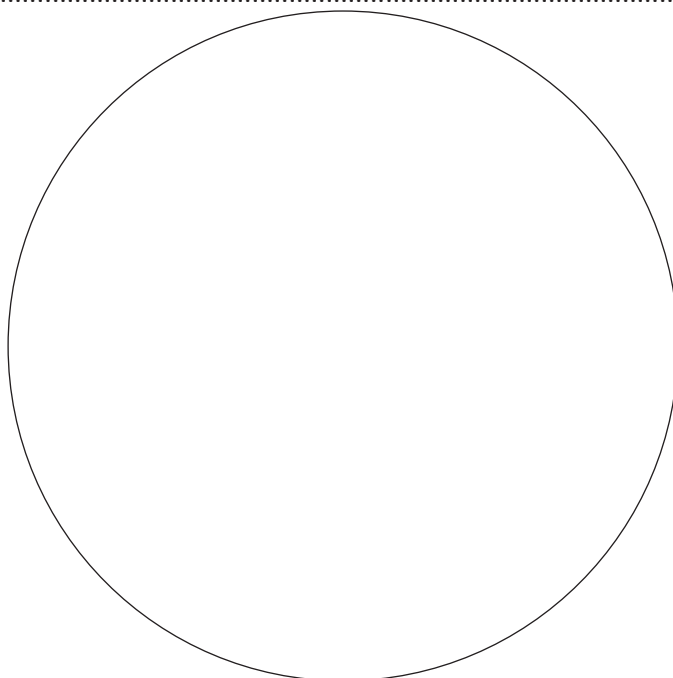
4.

5.

6.

7.

8.



KAARTJES 'PRIJZEN EN BELONEN'

Marieke heeft de kat eten gegeven	Dirk helpt mee met afwassen	Stefan zit rustig te spelen
Thijs heeft goed zijn tanden gepoetst	Jason is opgehouden met zeuren om snoep	Lucas heeft voor u een brief gepost
Timon heeft zijn kamer opgeruimd	Tom gaat zonder protest naar bed	Johan geeft moeder een tekening
Maartje heeft haar vuile sokken in de was gedaan	Rob is direct uit school naar huis gekomen	Geert zit al een half uur netjes zijn huiswerk te maken
Felix heeft de planten water gegeven	Robert is op tijd thuisgekomen	Ko is na het afgaan van de wekker direct opgestaan
Berend geeft zijn zusje de bal terug	Joost vraagt eerst of hij een koekje mag	Daan heeft de tafel afgeruimd
Alfons belt een vriend op om af te spreken	Guus heeft een mooi rapport gekregen	Lotte helpt mee met de auto wassen

MOGELIJKHEDEN VOOR HET GEVEN VAN VERSTERKERS

VERSTERKERS

1. BELONEN

2. PRIJZEN

materiële beloning of niet-materiële beloning
verbaal of non-verbaal

BELONEN		PRIJZEN	
Materieel	Niet-materieel	Verbaal	Non-verbaal
Snoep, ijs, chips, koekje	Samen iets doen bijvoorbeeld fietsen of wandelen	“Wat ben je lief!”	Aai over de bol
Speelgoed dat het kind leuk vindt, bijvoorbeeld lego	Luisteren of kijken terwijl uw kind iets doet bijvoorbeeld tekenen	“Ik vind het fijn dat je...”	Knuffelen
Iets meer zakgeld	Spelletjes doen die uw kind leuk vindt	“Goed zo!”	Op schoot nemen
Lid worden van een club	Stoeien	“Wat kun jij goed helpen!”	Schouderklopje
Stickers	Uitkiezen wat er gegeten wordt	“Wat knap dat je dat gedaan hebt!”	Arm om het kind heen slaan
Boek of tijdschrift	Langer opblijven	“Ik vind het aardig van je dat je....”	Knipoog geven
Sparen voor een duurdere beloning	Voorlezen	“Het is geweldig zoals je dat hebt gedaan!”	Omhoog gerichte duim naar het kind toe opsteken

Tip:

Maak op een rustig moment een lijstje van dingen die uw kind leuk vindt om te doen, lekker vindt om te eten of fijn vindt om te krijgen. U kunt daarbij afgaan op ervaringen die u met uw kind heeft en waarbij zijn enthousiasme zichtbaar was, maar u kunt deze dingen natuurlijk ook aan uw kind vragen.

VOORBEELD BELONINGSPROGRAMMA 1

TIJDENS HET ETEN AAN TAFEL BLIJVEN ZITTEN

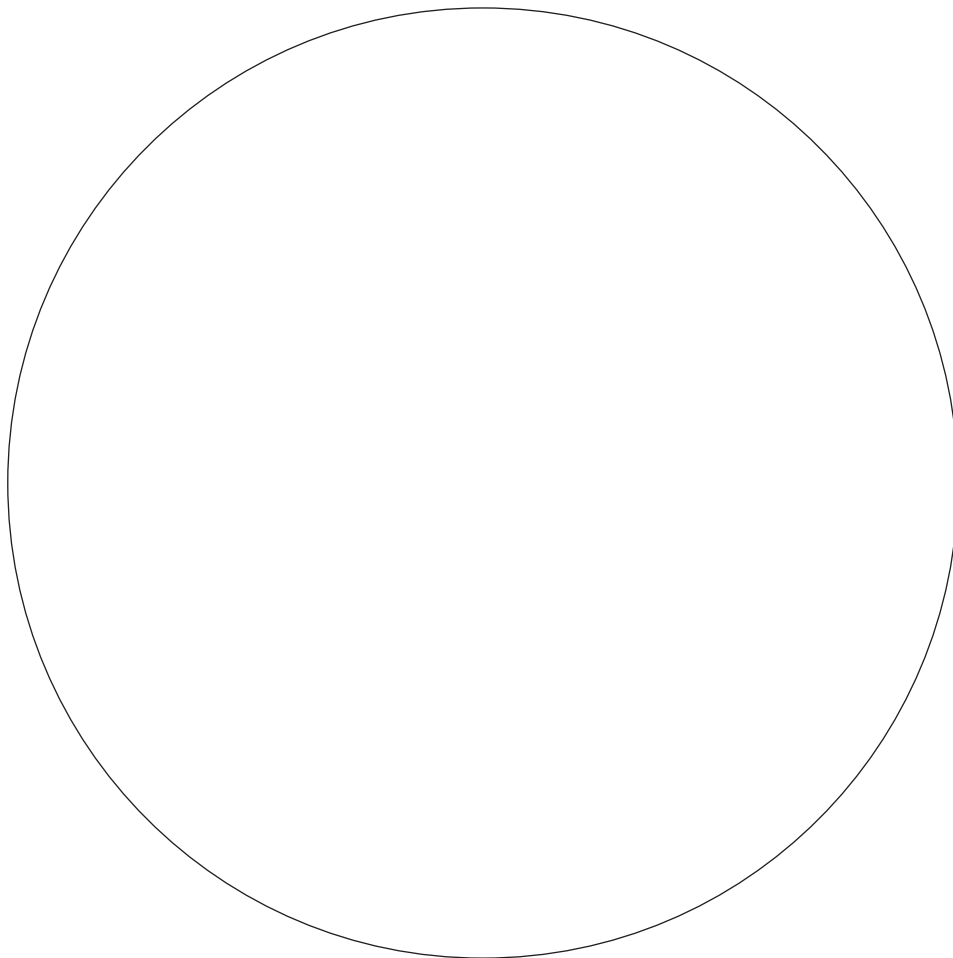
Je zit de hele maaltijd aan tafel op je stoel = 1 punt



Punten kun je halen wanneer je tijdens de hele avondmaaltijd op je stoel blijft zitten.
Je kunt dus per dag 1 punt halen.

Beloning bij 3 punten: Toetje voor de volgende dag kiezen

Beloning bij 7 punten: 60 minuten extra schermtijd in het weekend



BELONINGSPROGRAMMA:
..... = 1 punt

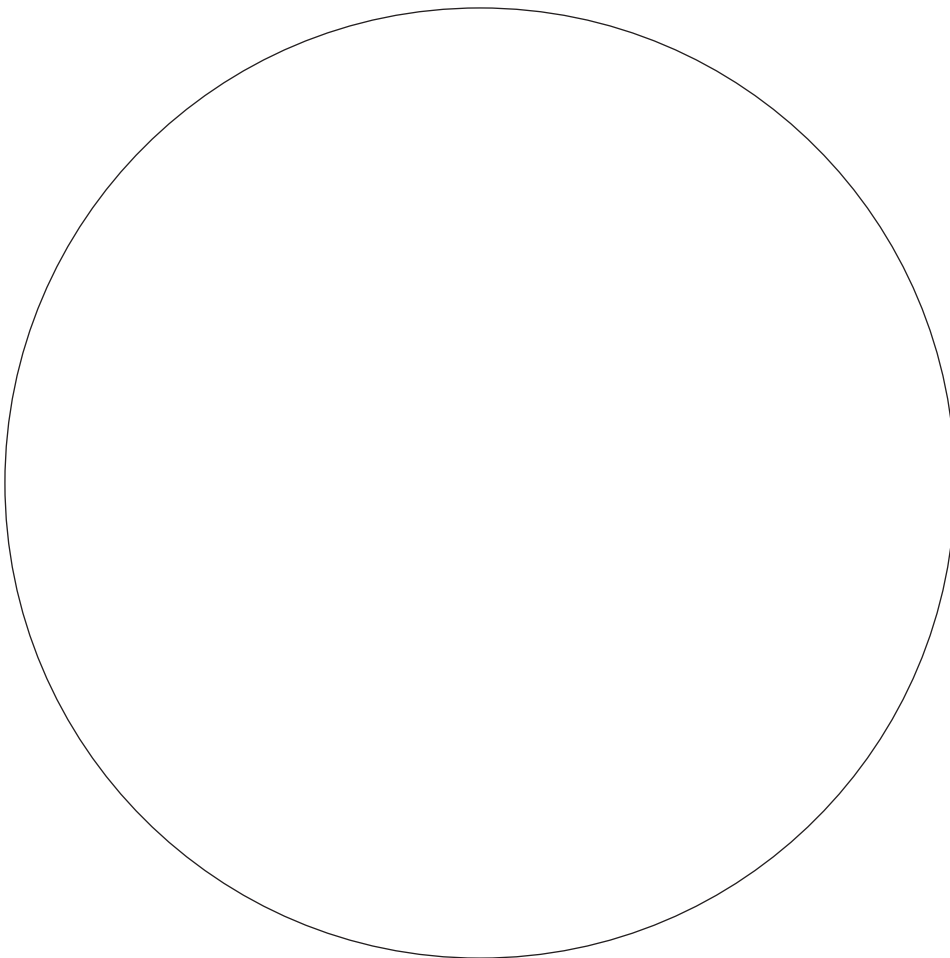


Punten kun je halen wanneer je

Je kunt dus per dag .. punt(en) halen.

Beloning bij ... punten:

Beloning bij ... punten:



punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

punt

VOORBEELD BELONINGSPROGRAMMA 2

We geven een voorbeeld voor een jongen van 8 jaar. Het gedrag dat je wilt vermeerderen is: ‘rustig blijven als iets niet mag of niet lukt’. Er wordt geoefend in de thuissituatie.

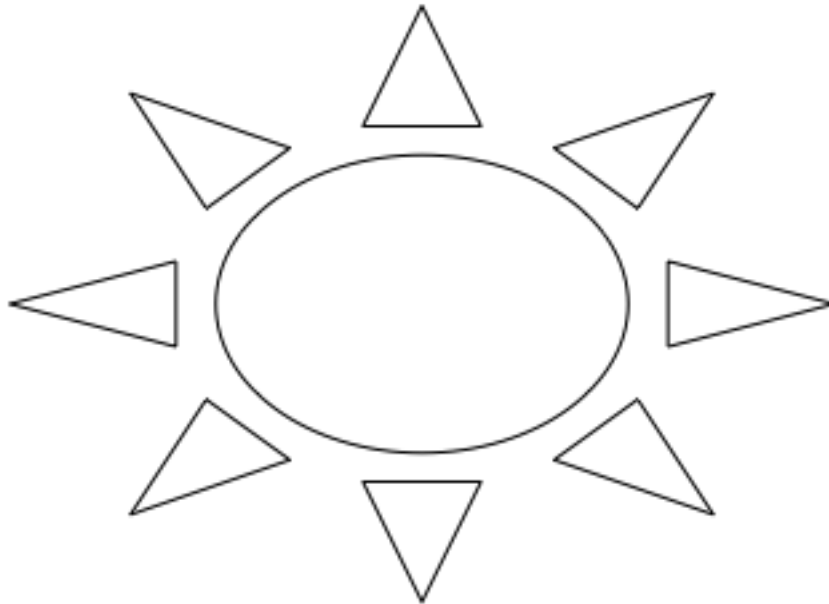
Vertel aan je kind dat de dag in drie stukken wordt gedeeld: van het opstaan tot het naar schoolgaan. Van het uit school komen tot het avondeten en van het avondeten tot het slapen gaan. En dat het kind per stukje dag 1 sticker kan verdienen.

Vertel dat het kind stickers kan sparen en zelf kan kiezen tussen kleinere en grotere beloningen. Hoe groter de beloning hoe meer stickers je kind moet verdienen.

Op het programma zelf staat alleen het gedrag waarvoor beloond wordt en eventueel het aantal hokjes waarvoor gespaard wordt; of anders alleen een versierd vel papier.

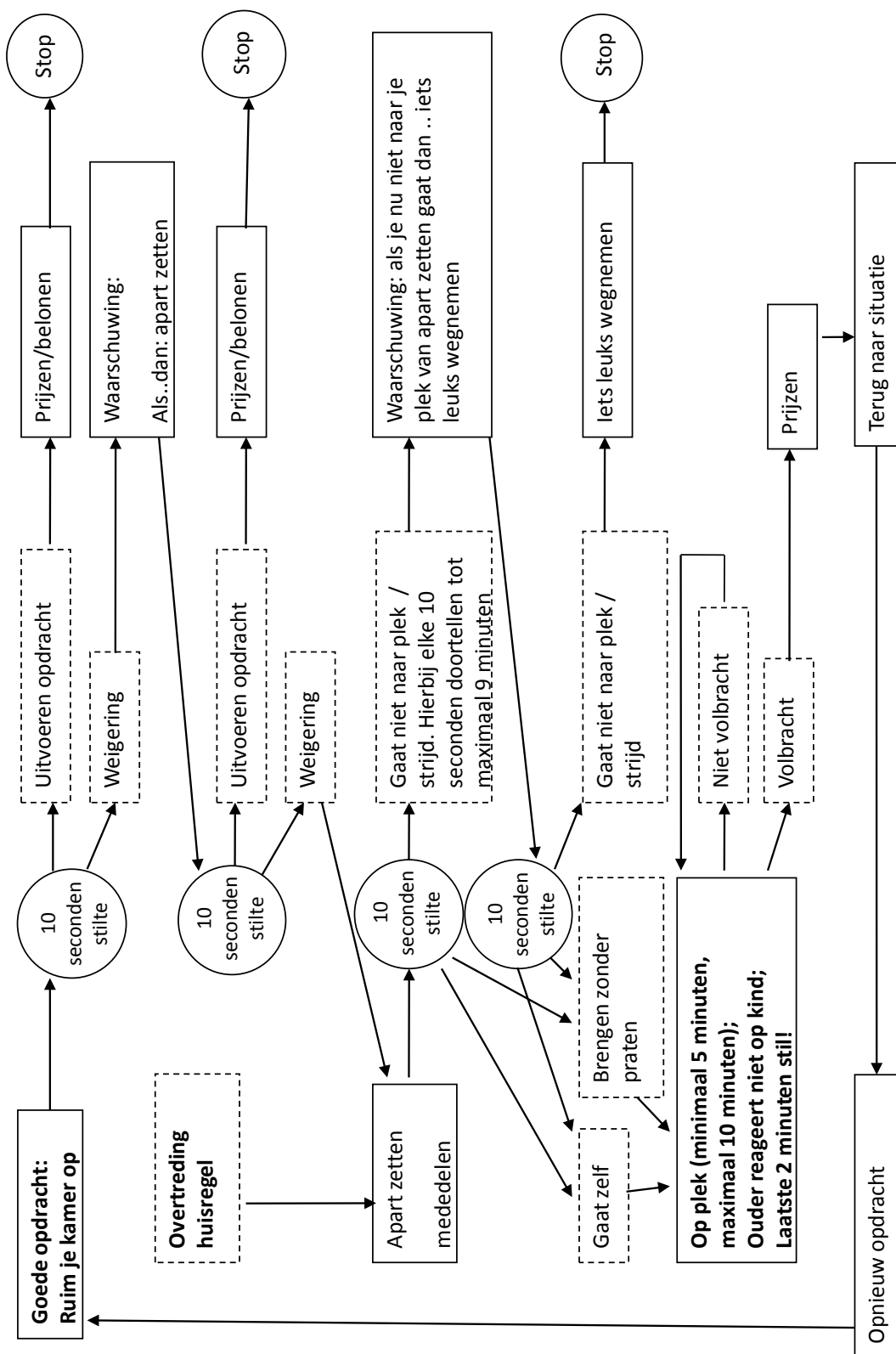
BELONINGSPROGRAMMA 'RUSTIG BLIJVEN ALS IETS NIET MAG OF NIET LUKT'

- 3 dagdelen:
1. Van het opstaan tot het naar schoolgaan
 2. Van het uit school komen tot het avondeten, en
 3. Van het avondeten tot het slapen gaan



Lijst beloningen:	6 stickers	=	half uur later naar bed
	12 stickers	=	2 plaatjes uit verzameling
	18 stickers	=	4 plaatjes uit verzameling
	22 stickers	=	iets leuks voor eigen kamer
	26 stickers	=	vriendje te logeren

BESLISBOOM 'APART ZETTEN'



NB: Bij destructief gedrag op weg naar de plek van apart zetten: regelen door middel van een nieuwe opdracht na de hele procedure van apart zetten

Samenvattingen

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 1

In deze eerste ouderbijeenkomst hebben we kort achtergrondinformatie gegeven over gedragsproblemen en -stoornissen. We hebben aandacht besteed aan:

- De verschijnselen ofwel hoe ziet het gedrag eruit?
- De gevolgen: op korte en lange termijn
- Het ontstaan, en
- De behandeling

Al deze informatie is uitgebreid voor u op een rij gezet zodat u die thuis rustig kan doorlezen. In de volgende bijeenkomst kunt u er eventueel nog vragen over stellen.

INFORMATIE VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET EEN GEDRAGSPROBLEEM OF -STOORNIS

Verschijnselen

De meeste kinderen geven volwassenen wel eens een grote mond. Ook het pesten van andere kinderen en slaande ruzie hebben behoren tot het gewone kinderleven. Maar als kinderen zich voortdurend verzetten tegen volwassenen of als vechten met andere kinderen herhaaldelijk voorkomt, dan is er wel reden tot zorg. Er kan dan sprake zijn van gedragsproblemen. Wanneer deze uitgesproken zijn dan kan de diagnose van een oppositioneel-opstandige stoornis of van een normoverschrijdende gedragsstoornis worden gesteld.

Vier groepen gedragsverschijnselen komen bij deze gedragsstoornissen voor:

1. Dwars en opstandig gedrag
2. Anderen ergeren en de schuld geven
3. Prikkelbaarheid, boosheid en driftbuien
4. Agressief gedrag
5. Antisociaal gedrag

Dwars en opstandig gedrag

Gedrag is oppositioneel wanneer het kind zich verzet tegen de leiding van volwassenen. Voorbeelden van oppositioneel gedrag zijn: weigeren om te doen wat gevraagd wordt en met boosheid of woede reageren op een verbod of correctie.

Anderen ergeren

Voorbeelden zijn voor de tv gaan staan terwijl een broer of zus tv kijkt of de afstandsbediening afpakken en van zender wisselen. Verwant hieraan is anderen de schuld geven terwijl het kind zelf in de fout is gegaan, bijvoorbeeld bij een groepsopdracht op school.

Prikkelbaarheid, boosheid en driftbuien

Na een verbod of berisping door ouders of leraren kunnen kinderen reageren met prikkelbaarheid, boosheid, woede of een driftbui. Deze emotionele reacties kunnen ook voorkomen als iets niet lukt. Kinderen kunnen ook snel boos en driftig worden als ze door andere kinderen geplaagd worden. Kinderen die snel driftig worden zijn dan ook vaak het mikpunt van pesterijen.

Agressief gedrag

Gedrag is agressief als het kind een andere persoon of een voorwerp 'schade' toebrengt. Het duidelijkst is die schade bij fysieke agressie, zoals bij stompen, slaan, knijpen, schoppen, vechten, voorwerpen beschadigen en vernielen. Maar ook woorden kunnen schade toebrengen. Voorbeelden van verbale agressie zijn uitschelden, kwetsen, vernederen, bedreigen en pesten. Tenslotte vertonen kinderen ook relationele agressie, zoals onjuiste geruchten verspreiden over een ander kind om het buiten de groep te sluiten.

Antisociaal gedrag

Gedrag is antisociaal als normen en regels worden overtreden, zoals liegen, stelen en spijbelen. Soms verstaat men onder de term antisociaal 'gedrag waarbij de fundamentele rechten van anderen geweld wordt aangedaan'. Antisociaal is dan een overkoepelende term waaronder zowel oppositioneel als agressief gedrag valt. Want als een kind zich verzet tegen een opdracht door de volwassene uit te schelden dan wordt het recht op respect voor volwassenen geweld aangedaan. En als een kind een ander slaat dan wordt het respect voor het lichaam van andere personen geweld aangedaan.

Tot de kenmerkende gedragingen van de oppositioneel-opstandige stoornis behoren: opstandig zijn, driftig zijn, boos zijn en anderen ergeren. Tot de kenmerkende gedragingen van de normoverschrijdende gedragsstoornis behoren: vechtpartijen beginnen, liegen, stelen, mensen of dieren mishandelen, brandstichten en inbreken.

Gevolgen

Korte termijn gevolgen

Kinderen met gedragsproblemen of -stoornissen zijn bedreigd in hun ontwikkeling, zowel op sociaal gebied, op gevoelsmatig gebied als op het gebied van denken en leren op school. Dit komt omdat hun gedrag veel negatieve reacties oproept. Agressief gedrag stoot anderen af. Bij anderen moet dan gedacht worden aan de groep leeftijdsgenoten, de ouders en de leerkracht.

Kinderen met gedragsproblemen of -stoornissen worden dan ook uit de *groep leeftijdsgenoten* gestoten. Zo worden ze door andere kinderen minder opgehaald om buiten te spelen en voor verjaardagspartijtjes worden ze minder uitgenodigd. Ze ervaren dit als afwijzing, voelen zich daardoor anders dan andere kinderen, gaan negatief over zichzelf denken en zich eenzaam voelen. Omdat ze minder sociale contacten met leeftijdsgenoten hebben, maken ze zich minder vaardigheden eigen om op een prettige manier met andere kinderen op te trekken.

Ook bij hun *ouders* roepen ze veel ergernis op; de opvoedingsbelasting van deze kinderen is immers zwaar. Deze ergernis, de verwijten en de vaak uit machteloosheid gegeven harde straffen ervaren de kinderen als afwijzing.

Het voortdurende verzet tegen de *leraren* van het regulier basisonderwijs en het agressieve gedrag naar hun medeleerlingen toe kan leiden tot schorsingen, een verwijdering van school of een verwijzing naar het speciaal onderwijs.

Lange termijn gevolgen

Bij deze kinderen bestaat het risico van de volgende ongunstige verschijnselen in de puberteit en de volwassenheid: niet afmaken van een opleiding, lager niveau van werk dan passend bij mogelijkheden, aansluiting bij groep jongeren met delinquent gedrag, delinquentie (criminaliteit), alcoholmisbruik, drugsgebruik, verslaving, depressies, werkeloosheid, vaak wisselen van baan, afhankelijkheid van sociale voorzieningen en herhaalde echtscheidingen.

Hoe ontstaan gedragsproblemen of -stoornissen?

Gedragsproblemen en -stoornissen ontstaan vanuit een wisselwerking tussen, enerzijds, de kwetsbaarheid van het kind (risicofactoren bij het kind) en, anderzijds, omgevingsfactoren (risicofactoren bij de ouders en de bredere sociale omgeving).

Kwetsbaarheid van het kind: temperament, erfelijkheid, hersenen en ADHD

Onder temperament worden eigenschappen verstaan die reeds in eerste levensjaren worden gezien en die kenmerkend zijn voor het kind zoals: prikkelbaarheid, heftig emotioneel reageren, vaak huilen, rusteloosheid en dwarsheid. Baby's en peuters met deze temperamentkenmerken (ook wel moeilijk temperament genoemd) hebben een groter risico op gedragsproblemen en -stoornissen in vergelijking met kinderen die vanaf de eerste levensjaren rustig zijn, gemakkelijk te sussen en gemakkelijk tot ander gedrag te verleiden. Ook erfelijkheid kan een rol spelen, zij het in mindere mate dan bij ADHD of autisme. Er is echter geen rechtstreeks verband tussen een bepaald gen (die het erfelijke materiaal bevat) en bijvoorbeeld stelen of

vechten. Genen spelen een rol in hoe onze hersenen zijn opgebouwd en functioneren. Onze hersenen bestaan uit systemen die psychologische functies voortbrengen zoals de aandacht en de beheersing van impulsen. Verstoringen van deze functies kunnen leiden tot verschijnselen zoals concentratieproblemen, impulsiviteit, overbeweeglijkheid en heftigheid in reageren. Deze verstoorde functies werden vastgesteld bij kinderen met ADHD maar voor een deel ook bij kinderen met gedragsstoornissen; bovendien komt ADHD vaak samen voor met gedragsstoornissen. Bij kinderen met gedragsstoornissen zou er ook sprake kunnen zijn van een geringere gevoeligheid voor straf; daardoor zijn ze moeilijker op te voeden.

De omgeving

Deze temperamentkenmerken en ADHD vormen een risico voor de ontwikkeling van gedragsproblemen en -stoornissen. De meeste jonge kinderen proberen hun zin door te drijven. Zij stuiten daarbij op de grenzen die hun ouders hen opleggen. Hoog oplopende conflicten tussen twee à drie jarigen en hun ouders die vasthouden aan eisen, opdrachten en verboden zijn heel gewoon. Als het goed is nemen deze conflicten met de leeftijd af. Bij kinderen met een moeilijk temperament of een zich ontwikkelende ADHD (druk en impulsief gedrag) komen deze conflicten vaak voor; ze gaan gepaard met schreeuwen, schelden en slaan. Voor de ouders van deze kinderen is het moeilijker om vast te houden aan de gestelde grenzen dan voor ouders van kinderen met een gemakkelijk temperament. Als ouders zwichten voor het opstandige, dwingende, dreigende, agressieve gedrag van de peuter of kleuter dan wordt zijn of haar ongewenste gedrag beloond. Gebeurt dit herhaaldelijk dan neemt de kans toe dat het jonge kind dit ongewenste gedrag vaker gaat vertonen vanuit een groeiend besef dat dwars, eisend, dreigend en agressief gedrag voordelen oplevert. Het risico dat ouders zwichten voor ongewenst gedrag is groter naarmate de ouders minder op één lijn zitten of om persoonlijke redenen de kracht missen om consequent te zijn. In de loop der jaren wordt de opvoedbelasting voor de ouders almaar zwaarder. De opvoeding wordt gekenmerkt door eenzijdige aandacht voor ongewenst gedrag, nauwelijks aandacht voor gewenst gedrag en een verhoogd risico voor hard straffen. De kans dat de opvoeding deze kenmerken vertoont neemt toe als ouders persoonlijke problemen hebben, bijvoorbeeld depressief zijn of geneigd zijn impulsief te reageren, als ze elkaar weinig steunen, bijvoorbeeld vanwege relatieproblemen, of veel stress ervaren als gevolg van problemen op het werk of zorgen over de gezondheid van familieleden.

Ook buiten het gezin gaat het kind dit gedrag vertonen, in het contact met leeftijdgenoten. Als de leeftijdgenoten zwichten voor het dwingende, ergernis oproepende gedrag, dan wordt dit gedrag 'beloond' en ontstaat het risico dat dit gedrag in de toekomst vaker zal voorkomen. Vanaf 13 -14 jaar ontstaat het risico dat kinderen met gedragsproblemen zich aansluiten bij leeftijdgenoten met dezelfde problemen. In groepsverband gaan ze vernielingen aanrichten, alcohol gebruiken of drugs. Het met elkaar optrekken en praten over dit gedrag leidt ertoe dat ze als maar meer 'de verkeerde dingen' van elkaar leren. Dit leidt ertoe dat het gebruik van geweld, alcohol of drugs toeneemt.

Maar andere kinderen kunnen zich ook ergeren aan het probleemgedrag van het kind zoals zijn/haar prikkelbaarheid en snel oplopende boosheid. Ze gaan het kind juist pesten en het wordt uit de groep leeftijdgenoten gestoten. Die uitstoting kan ertoe leiden dat de gedragsstoornissen erger worden en dat de sociale vaardigheden van het kind zich niet verder ontwikkelen.

Denken en voelen van het kind

Herhaalde ervaringen van afwijzing door andere kinderen en door volwassenen (soms in de vorm van mishandeling) leiden in de loop der jaren tot de ontwikkeling van een vijandig wereldbeeld: de kinderen gaan ervan uit dat zij steeds benadeeld worden. Een vicieuze cirkel ontstaat waarbij het gevoel van benadeling snel leidt tot woede uitbarstingen en tot het inzetten van 'harde middelen' (agressief gedrag) om eigen doelen te bereiken, die dan weer afwijzing uitlokken. Het groeiende besef dat doelen het best te bereiken zijn met agressieve middelen kan ook ontstaan vanuit het waarnemen van agressieve voorbeelden op televisie, in videospellen en van volwassenen en kinderen thuis en in de buurt.

Hoog oplopende conflicten en woede uitbarstingen kunnen ook ontstaan vanuit het fout begrijpen van ingewikkelde sociale situaties als gevolg van taalproblemen en zwakke intelligentie. Onder de verschillende emoties is voor kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen vooral de emotie boosheid van belang. Kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen hebben soms moeite om lichte vormen van boosheid bij anderen te herkennen. Ook hebben ze moeite om snel oplopende boosheid bij zichzelf te herkennen. Daarnaast hebben ze moeite om emoties te beheersen.

Behandeling

Bij gedragsproblemen en -stoornissen is het meestal niet mogelijk om binnen een half jaar of een jaar te bereiken dat het probleemgedrag volledig verdwijnt. Daarentegen kan wel gestreefd worden naar een dusdanige afname van gedragsproblemen zodat het kind, de ouders, medeleerlingen en de leraar er minder negatieve gevolgen van ervaren. Dit betekent bijvoorbeeld dat na de behandeling het kind opnieuw enige aansluiting heeft met andere kinderen en dat de ouders het probleemgedrag thuis beter kunnen beïnvloeden. Met andere woorden na de behandeling hebben de ouders in plaats van een gevoel van machteloosheid nu het gevoel het initiatief in de opvoeding in handen te hebben. Tegelijk is bij het kind het besef gegroeid meer greep te hebben op zichzelf; ook is het in staat om verstandigere keuzes te maken bij het oplossen van alledaagse problemen.

De behandeling is er enerzijds op gericht om de ouders toe te rusten met vaardigheden om het gedrag van het kind beter te beïnvloeden, anderzijds om het kind toe te rusten met vaardigheden om de problemen van alledag beter aan te kunnen.

Beïnvloeding vanuit de opvoeding

Het uitgangspunt hierbij is dat ongewenst en gewenst gedrag van het kind in stand wordt gehouden door de wijze waarop volwassenen ermee omgaan. Ongewenst gedrag zoals zich verzetten tegen verboden wordt beloond als volwassenen zwichten voor dit verzet; hierdoor zal dit gedrag vaker voorkomen. In de behandeling is het nodig dat de ouders leren het gedrag van het kind beter te beïnvloeden. Hoe dit er concreet uit ziet komt aan bod in deze hele oudertraining.

Vaardiger worden in het oplossen van alledaagse problemen

Kinderen met gedragsproblemen en -stoornissen missen vaardigheden in het contact met anderen en in het verstandig oplossen van de problemen van alledag. Dit alles leren kinderen in de training sociale probleemoplossing. Van bij het begin is het nodig met de kinderen te werken aan hun probleemherkenning. Als het aan hen ligt is er niets aan de hand, of in ieder geval minder dan de volwassenen denken, en als er al een probleem is dan ligt dat aan de ander. Het is dus van groot belang de kinderen probleembesef bij te brengen, het eigen aandeel te leren erkennen en te leren verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen gedrag. Het voordeel hiervan is dat de kinderen dan meer invloed kunnen uitoefenen op de contacten met anderen in plaats van steeds maar verward te raken in conflicten waarvan ze het gevoel hebben dat hen die overkomen. Tenslotte zijn kinderen niet geneigd om wat ze in een training opsteken toe te passen in het leven van alledag. Het is nodig dat de ouders de kinderen helpen om van de geleerde vaardigheden gebruik te maken en als dat lukt ze hiervoor te prijzen.

We gaan in de oudertraining aan de slag met een aantal praktische vaardigheden, die belangrijk zijn voor alle ouders en kinderen, maar waarvan wij denken dat u als ouder van een kind met gedragsproblemen extra gebruik kan maken.

Het programma bestaat globaal uit de volgende onderdelen:

0. Fundering: Warmte en positief zijn
1. Basisstructuur: Waarnemen, Orde/Regelmaat, Huisregels, Consequent zijn
2. Herbenoemen, Opdrachten geven, en Prijzen en belonen
3. Negeren en Time Out
4. Leuke dingen wegnemen

De fundering is de basis van een relatie met je kind en is het grondbeginsel van alle onderdelen die er bovenop staan. Door een warme en positieve relatie met je kind te hebben, worden sommige problemen minder en worden andere problemen makkelijker aan te pakken. Deze fundering komt o.a. aan bod bij het onderwerp positief gezinsklimaat en stresshantering maar het is ook belangrijk dat u zich hiervan bewust bent o.a. door uw kennis over gedragsproblemen (*denk aan de samenvatting hierboven*).

Op de laag daarboven staat 'gedrag waarnemen', 'orde/regelmaat', 'huisregels' en 'consequent zijn'. Het is belangrijk om goed te kijken naar wat uw kind nu precies aan gedrag laat zien: wat gaat er goed en wat (nog) niet? Hierbij gaat het om zo objectief mogelijk gedrag waar te nemen. We zijn vaak geneigd om te zeggen 'Peter is lastig', maar wat is dat dan? Vraagt Peter 10 keer om snoep, schopt hij zijn zus of schreeuwt hij vijf minuten?

Tevens komt hier de basale structuur aanbod in de vorm van 'orde/regelmaat' en 'huisregels' in de vorm van verboden en verwachtingen. 'Consequent zijn' behoort ook tot de basale structuur.

De laag daarboven staat 'herbenoemen', 'opdrachten geven' en 'prijzen en belonen'.

Hier komt bijvoorbeeld aan de orde hoe we een kind een opdracht kunnen geven met de beste kans van slagen? We kunnen wel een opdracht geven en dan daar veel bij vertellen en uitleggen, maar dan is het kind vaak al vergeten wat het moest doen. Ook geven we weleens een opdracht terwijl het kind net zit te lezen, waardoor de kans van slagen klein is.

'Herbenoemen' gaat over iets positief formuleren in plaats van zeggen wat je niet wilt. Bijvoorbeeld als uw kind hard schreeuwt, in plaats van te zeggen: Hou op met schreeuwen, nu zeggen: Praat rustig alsjeblieft.

Ook wordt besproken hoe je door 'prijzen en belonen' gedrag op een positieve manier kan veranderen. Een voorbeeld van prijzen is dat u als ouder uw kind een complimentje geeft over iets wat het goed heeft gedaan. U kunt uw kind ook belonen door het bijvoorbeeld 15 minuten later naar bed te laten gaan. Complimenten geven (en ontvangen) is overigens niet zo makkelijk. Dit geldt zowel voor ouders als voor kinderen.

De bovenste twee lagen gaan over het omgaan met ongewenst gedrag. Hoe gebruiken we negatieve gevolgen/straffen als 'negeren', 'apart zetten' en het 'wegnemen van iets leuks'? Wat is het en wanneer pas je het toe?

In welke bijeenkomst wat wordt besproken en geoefend ziet u op het inhoudelijke overzicht.

WAT IS GEDRAG?

* Onder gedrag verstaan we alles wat iemand doet.

* Er zijn twee soorten gedrag:

1. **automatisch** gedrag (bijvoorbeeld knipperen met de ogen bij fel licht).
2. **aangeleerd** gedrag (bijvoorbeeld schelden), het gedrag dat het gevolg is van leerprocessen. Dit type gedrag kan niet alleen aangeleerd, maar ook afgeleerd worden. Dit is dan ook het soort gedrag waar we ons als opvoeders op (gaan) richten.

De komende tijd gaan we kijken naar het gedrag van uw kind. Dit gedrag staat niet op zichzelf maar vindt altijd plaats in een bepaalde situatie. In een schema ziet het er als volgt uit.

Het gedrag wordt gezien in de volgende reeks:

VOOR - GEDRAG - NA

A= Antecedent = VOOR = wat er aan vooraf gaat

B= Behavior = GEDRAG = het gedrag dat het kind vertoont

C= Consequentie = NA = wat er op volgt

Ter verduidelijking het volgende voorbeeld:

- Mees is aan het lezen en krijgt van moeder de opdracht om de tafel te dekken: "**Mees, dek even de tafel alsjeblieft.**" (VOOR)
- Mees dekt de tafel (GEDRAG)
- Moeder geeft Mees een complimentje: "**Fijn, dat je de tafel hebt gedekt, dan kunnen we eten.**" (NA)

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 2

GRONDREGELS VAN GEDRAG:

- Gedrag wordt mede bepaald door de situatie waarin de persoon zich op dat moment bevindt. Daarbij hoort ook het appèl dat door andere mensen op jou als persoon wordt gedaan. Maar ook door hoe je dingen zegt tegen het kind, manier waarop je een opdracht geeft.
- De manier waarop we naar onszelf kijken (de mate van zelfvertrouwen, ons zelfbeeld) bepaalt ook ons gedrag.
- Gedrag wordt ook bepaald door modellen (bijvoorbeeld ouders, vrienden/vriendinnen) in de omgeving (model-leren).
- Gedrag wordt mede in stand gehouden door datgene wat volgt op het gedrag; positieve gevolgen en negatieve gevolgen maken dat we ons op een bepaalde manier gaan gedragen.

BELANGRIJKE PUNTEN BIJ WAARNEMEN VAN GEDRAG:

- * **Doel** van gedrag waarnemen:
 - Welk gedrag willen we precies veranderen?
 - Hoe vaak komt dat gedrag eigenlijk voor?
 - Beter zicht krijgen op wat het kind aan gewenst gedrag al wel en nog niet kan
 - Beter zicht krijgen op: wat ging vooraf aan het gedrag, wat volgt op het gedrag (gedrag dus beter begrijpen)
- * Waarnemen van gedrag betekent:
Kijken en luisteren door tellen of meten
- * Waarnemen van gedrag doen we in **bewoordingen die concreet, zichtbaar gedrag beschrijven**.
Dus niet: **“Peter is lastig.”** (Want wat is ‘lastig’? De een vindt een kind sneller lastig dan de ander, de term ‘lastig’ is niet objectief.)
Maar: **“Peter heeft 16 keer om snoep gevraagd.”** (Het gedrag is in objectieve termen beschreven).

BIJ HET WAARNEMEN VAN GEDRAG DOORLOPEN WE DE VOLGENDE STAPPEN:

1. We gaan het gedrag waarnemen in termen van **zichtbaar gedrag**.
2. We bepalen of we gedrag gaan **tellen** (hoe vaak komt het voor?) **of** gaan **meten** in de tijd (hoe lang doet het zich voor?).
3. In geval van **tellen**:
 - a. bepaal welk(e) tijdstip(pen) van de dag u gedrag gaat waarnemen en hoe lang de waarneming duurt.
 - b. tel en noteer.
4. In geval van **tijdmeting**:
 - a. bepaal welk(e) tijdstip(pen) van de dag u gedrag gaat waarnemen en hoe lang de waarneming duurt.
 - b. start de meting elke keer als het gedrag voorkomt en noteer hoe lang het gedrag duurt.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 3

De structuur die kinderen nodig hebben, bestaat uit drie vormen:

1. orde (ruimtelijk schikken van zaken volgens een bepaald systeem)
2. regelmaat (vaste tijdstippen en vaste routines)
3. duidelijke, eenvoudige huisregels:

Belangrijke aandachtspunten bij het opstellen en hanteren van regels zijn:

- 1) Is de regel **noodzakelijk**? Is de regel echt belangrijk genoeg om als huisregel te gelden?
- 2) Is de regel **simpel en duidelijk**? Dus niet voor meerdere uitleg vatbaar?
- 3) Is de regel **eerlijk**?
- 4) Weet het kind wat de **gevolgen** zijn bij **overtreding** van de regel?
- 5) Blijf ik de regel, in het begin, **vaak genoeg herhalen**?

Een viertal aandachtspunten bij het opzetten van structuur in de opvoedingssituatie:

- 1 * een goede samenwerking tussen ouders
- 2 * respect
- 3 * consequent zijn
- 4 * geen onmiddellijk resultaat verwachten

Huisregels zijn bedoeld om kinderen te leren bepaald gedrag te vertonen of achterwege te laten zonder dat dit elke keer gezegd hoeft te worden. We willen bijvoorbeeld niet elke keer hoeven zeggen dat onze kinderen moeten ophouden met elkaar te slaan; we willen uiteindelijk dat ze uit zichzelf dit gedrag niet meer laten zien, doordat ze zich aan de huisregels houden. We mikken erop dat kinderen de huisregels in hun geheugen gaan opslaan en dat de kinderen aldus zelf sturing geven aan hun gedrag. Dit proces neemt veel tijd in beslag.

Voorbeelden van huisregels in veel gezinnen zijn: niet slaan, niet vloeken, geen dingen kapotmaken, netjes dank-u-wel zeggen als je iets krijgt of iemand iets voor je doet, vragen om buiten te gaan spelen, en zeggen met wie je buiten gaat spelen (zodat u als ouder weet wat uw kind doet en met wie).

Huisregels kunnen worden onderverdeeld in twee categorieën:

- * **Verwachtingen** gaan over gedragingen waarvan u als ouders wilt/wenst dat ze zich voordoen (bijvoorbeeld: vragen als je een snoepje wilt, gedag zeggen).
- * **Regels of afspraken** verwijzen naar die gedragingen waarvan u wilt/eist dat het kind ze laat zien (bijvoorbeeld: we schelden elkaar niet uit dus we spreken af dat we op een rustige en vriendelijke manier met elkaar omgaan; we willen niet dat we elkaar pijn doen en daarom spreken we af dat iedereen zijn handen thuis houdt).

Het is belangrijk dat er een uitnodigende sfeer is ten aanzien van gewenst gedrag.

Bij **verwachtingen** geldt dat het kind één of twee herinneringen krijgt (als het kind zo'n huisregel overschrijdt) om hem te helpen herinneren.

Bij **regels/afspraken** geldt dat als een kind zo'n regel overschrijdt hij dan een onmiddellijk negatief gevolg ofwel straf krijgt. Er worden hier dus geen waarschuwingen gegeven. Het kind krijgt het negatieve gevolg met bijvoorbeeld de uitspraak "Aangezien jij je broer slaat en dat tegen de huisregels is, want je houdt je handen thuis, zal er gebeuren." Vervolgens zal het negatieve gevolg voor het kind zo snel mogelijk uitgevoerd

moeten worden.

- Het korte termijn effect is dat het vertoonde ongewenste gedrag ophoudt.
- Het lange termijn effect is dat het kind zichzelf die regel gaat eigen maken. Dit wil zeggen dat het kind de regel in zijn geheugen opslaat en ervan gebruik maakt bij het maken van gedragskeuzen.

Kinderen hebben duidelijkheid nodig van hun ouders over wat er van hen verwacht wordt aan gewenst gedrag. De vraag is of deze verwachtingen passend zijn bij de leeftijd en de mogelijkheden van het kind. Soms verwachten wij als volwassenen te weinig van onze kinderen. We dagen ze niet genoeg uit om dingen te doen die zij zelfstandig zouden kunnen doen. Aan de andere kant hebben sommige volwassenen te hoge verwachtingen. We vragen dan dingen aan onze kinderen die ze nog niet kunnen, waar ze nog niet de vaardigheden voor hebben.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 4

Op de hoogte zijn van = het op een afstandje volgen van uw kind zodat u bijvoorbeeld weet waar, met wie en wat het kind aan het doen is.

OPDRACHTEN GEVEN

Voorbeelden hiervan zijn: ga jij de tafel even dekken, ik wil dat je ophoudt met pesten, je mag nu geen snoep meer eten voor het avondeten, ik ga even boodschappen doen, ik ben een half uur weg en ik verwacht dat jij je huiswerk af hebt als ik terug ben.

Voordat een opdracht wordt gegeven moeten eerst de volgende zaken overdacht worden:

1. Weet u zeker dat u de opdracht uitgevoerd wil zien, ook als het kind niet toegeeft? Als de opdracht niet belangrijk genoeg is, geef dan geen opdracht.
2. Denk na over het tijdstip waarop u de opdracht geeft. Als het kind net met iets bezig is waarvan u hebt gezegd dat dat goed was, dan is het beter om even te wachten tot het kind klaar is. U moet er bovendien zeker van zijn dat het kind u hoort.

ONHANDIGE OPDRACHTEN:

1. ***“Noa trek een trui aan voordat je naar buiten gaat, want het is koud buiten en dan vat je misschien een kou en dan moet je thuis blijven en raak je achter met school.”***
Dit noemen we Beladen opdrachten. Dit zijn opdrachten waarbij teveel uitleg wordt gegeven over alle eventuele negatieve gevolgen.
2. ***“Ga naar je kamer. Ruim je rommel op en maak je bed op. Zet ook even de vuilniscontainer aan de straat.”***
Dit noemen we Ketting opdrachten, dat wil zeggen teveel opdrachten achter elkaar.
3. ***“Denk je niet dat je de t.v. uit moet zetten en dat je je huiswerk moet gaan maken?”***
Dit noemen we Vragende opdrachten, waardoor het lijkt alsof het kind een keus wordt gesteld en “nee” mag zeggen.
4. ***“Geef de kat even te eten. (Direct daaropvolgend) Ik zei Geef de kat even te eten. Heb je me niet gehoord. Ik zei Geef de kat even te eten.”***
Dit noemen we Herhaalde opdrachten. Het kind krijgt dus geen kans om erop te reageren.
5. ***“Hou eens op. Gedraag jezelf. Gedraag je nou eens even. Doe normaal.”***
Dit noemen we Vage opdrachten, die niet aangeven wat de volwassene van het kind wil. Ze geven niet duidelijk aan wat het kind moet veranderen.
6. ***“Laten we je kamer op gaan ruimen.”***
Dit noemen we “Laten we..” opdrachten, waardoor het lijkt alsof de ouder mee gaat doen, terwijl het de bedoeling is dat het kind zelfstandig iets uitvoert.
7. ***“Zet de radio eens zachter!!”*** (Naar boven geroepen.)
Dit noemen we Opdrachten die van een afstand worden geroepen, waardoor het onduidelijk is of kind het hoort ed.

HANDIGE OPDRACHTEN:

Handige opdrachten zijn opdrachten die precies aangeven wat er van het kind verwacht wordt.

De uitgangspunten hierbij zijn:

1. **Verzekert uzelf ervan dat uw kind in staat is om uw opdracht op te volgen.** (Goed tijdstip; helder, duidelijk en begrijpelijk; o.a. in tegenstelling tot opdracht die van een afstand wordt geroepen.)
2. **Geef uw opdracht als één directe uitspraak: “*Mees raap je speelgoed op van de grond alsjeblieft.*”** (In tegenstelling tot ketting opdracht, vragende opdracht, afstand opdracht.)
3. **Formuleer de opdracht in termen van gewenst gedrag “*Praat zachtjes*” in plaats van “*Hou op met schreeuwen.*”**
4. **Behandel uw kind met respect.** De opdracht kan worden voorafgegaan of gevolgd door “*alsjeblieft.*”
5. **Geef uw opdracht op een vriendelijke toon**
6. **Als u uitleg wil geven aan uw opdracht, geef die uitleg dan vooraf.** Bijvoorbeeld: “*Dina het regent buiten en ik wil niet dat je nat wordt. Ga je regenpak maar aan trekken.*” (In tegenstelling tot beladen opdracht.)
7. **Geef de opdracht slechts één of hooguit twee maal.** (In tegenstelling tot herhaalde opdracht.)
8. **De opdracht moet worden opgevolgd door vijf tot tien seconden stilte.** Dat wil zeggen geef geen argumenten of uitleg meer nadat u uw opdracht hebt gegeven. Het kind moet binnen deze tien seconden begonnen zijn met de uitvoering van de opdracht. (In tegenstelling tot ketting opdracht, herhaalde opdracht, beladen opdracht.)

OPDRACHTEN EN WENSEN DUIDELIJK VERWOORDEN

Als ouders de manier waarop ze opdrachten geven aan hun kinderen veranderen, wordt vaak een verbetering in de gehoorzaamheid ofwel het ingaan op de wensen van anderen bewerkstelligd. Als u een opdracht geeft aan uw kind, denk dan aan het volgende:

- 1) Wat u zegt moet u serius menen; dat wil zeggen u geeft geen opdrachten, waarvan het u eigenlijk niet zo veel interesseert of het nou wel of niet gedaan wordt. Bedenk voor uzelf dat er een positief gevolg aan vast zit als de opdracht gedaan wordt en een negatief gevolg als de opdracht niet gedaan wordt. U kunt geen opdrachten geven en het vervolgens maar laten lopen.
 - 2) Stel de opdrachten gewoon zakelijk, niet teveel als een vraag (let dus ook op de toon waarop u iets vraagt). Dus niet zeggen: “*Zou je misschien ...*” of “*Als het je uitkomt, zou je dan*”
- De opdrachten kort en duidelijk stellen. Bijvoorbeeld: “*Neem de yoghurt mee*” of, “*Doe de deur dicht, alsjeblieft?*”
- 3) Geef niet teveel opdrachten in een keer. Als een taak gecompliceerd is, zoals bijvoorbeeld je kamer opruimen, verdeel de taak dan in kleinere stappen en geef die opdrachten een voor een. Bijvoorbeeld niet de opdracht “*Ruim je kamer op*” maar deze opdracht verdeelt u in drieën.
 - 4) Zorg ervoor dat uw kind oplet. Wees er zeker van dat u oogcontact hebt met uw kind. Bij een klein kind kunt u zijn hoofd naar u toe trekken.
 - 5) Zorg voor zo min mogelijk afleiding, als u de opdracht geeft. Als een kind in zijn gameboy verdiept is, hoort hij uw opdracht niet. Zorg dat hij eerst stopt met de afleidende zaken waar hij mee bezig is, voordat u de opdracht geeft. Soms kunt u gewoon wachten tot er zich een rustig moment voordoet om een opdracht te geven.
 - 6) Vraag het kind om de opdracht te herhalen. Dit kan kinderen met concentratiestoornissen helpen om zich beter op de opdracht te concentreren en om de opdracht werkelijk tot zich door te laten dringen.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 5

Wat is stress?

- Elke verandering die aanpassing vraagt

Waar wordt stress door veroorzaakt?

- Grote veranderingen: negatief (bijv. ongeluk; overstroming) maar ook positief (bijv. huwelijk, verhuizing)
- Kleine veranderingen: dagelijkse beslommeringen (bijv. kapotte wasmachine)

Wat is het gevolg van stress?

- Versnelling hartslag en ademhaling, stijgende bloeddruk, gespannen spieren, koude/zweterige handen
- Overreageren in emoties en/of gedrag
- Chronisch moe en/of lichamelijk ziek

HET HANTEREN VAN STRESS

Hoe kunt u stress beter hanteren?

- * Probeer voldoende tijd voor uzelf vrij te maken
- * Geef voorrang aan een beperkt aantal zaken en concentreert u zich alleen daarop. Alles tegelijk goed willen doen levert onnodig veel stress op
- * Opbouwen en onderhouden van sociaal netwerk

BEWERKSTELLIGEN VAN EEN POSITIEF GEZINSKLIMAAT

Het bewerkstelligen van een positief gezinsklimaat kan op twee manieren:

- * positieve activiteiten
- * open manier van met elkaar praten in het gezin

POSITIEVE ACTIVITEITEN

Het opbouwen van een gezinsband kan onder andere plaatsvinden doordat het gezin bewust nadenkt over positieve, gezamenlijke activiteiten en deze ook daadwerkelijk uitvoert. Dit kunnen zowel activiteiten binnenshuis als buitenshuis zijn. Deze activiteiten staan los van het gedrag van het kind en worden dus niet gebruikt als beloning. Maar ook niet als straf door een dergelijke activiteit niet door te laten gaan.

OPEN MANIER VAN MET ELKAAR PRATEN IN HET GEZIN

Voorbeelden:

- * Regelmatig een gezinsbijeenkomst hebben, bijvoorbeeld wekelijks of maandelijks.
- * Tijdens de maaltijd tijd vrijmaken waarop gezinszaken kunnen worden besproken.
- * Het kind expliciet aanmoedigen om naar de ouder toe te komen op een 'indien nodig' basis om over iets te praten. (Dit zal minder goed werken met kinderen die moeite hebben met ontdekken en vragen wat ze nodig hebben.)
- * Kinderen kunnen een logboek bijhouden met vragen, zaken en regelwijzigingen die zij graag met hun ouders zouden willen bespreken. Zij kunnen hun logboek dan meenemen naar de gezinsbijeenkomsten.
- * Ouders kunnen een bord of vel papier ophangen op een centrale plaats (zoals bijvoorbeeld de keuken). Elk gezinslid kan een agendapunt op het bord zetten voor de volgende gezinsbijeenkomst, telkens als iemand iets bedenkt. Tijdens de gezinsbijeenkomst wordt het vel erbij gepakt en worden alle punten besproken.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 6

PRIJZEN EN BELONEN ALS VERSTERKERS

Een versterker is iets dat na het gedrag komt en er voor zorgt dat het gedrag in de toekomst vaker zal voorkomen.

Er zijn **TWEE SOORTEN VERSTERKERS**:

- Belonen
Een beloning is een versterker die **materieel** kan zijn, dan wordt er altijd iets tastbaars, zoals snoep, geld, een appel gegeven na het gewenste gedrag. Een beloning hoeft **niet materieel** te zijn, bijvoorbeeld een kwartier later naar bed of een bepaald t.v. programma mogen kijken.
- Prijzen
Dit is een **sociale** versterker, zoals bijvoorbeeld aandacht, een kus, knuffelen, complimentjes. Het voordeel van een sociale versterker is dat deze altijd en overal gegeven kan worden.

Prijzen heeft de volgende eigenschappen:

1. Contact maken (aankijken; aanraken; zijn/haar aandacht trekken; of in de buurt van het kind gaan staan);
2. Het kind met oprecht enthousiasme prijzen;
3. Het gedrag benoemen waarvoor het geprezen wordt

GRONDREGELS die bij **VERSTERKERS** horen:

- * Een versterker is iets dat na het gedrag komt en er voor zorgt dat het gedrag in de toekomst vaker zal optreden
- * Benoem (precies) het gedrag dat u zo fijn vindt
- * Geef regelmatig een versterker, niet slechts af en toe
- * Een versterker is datgene waar het kind iets voor wil doen, waar het zijn best voor wil doen
- * Na gewenst gedrag of liever nog aan het begin en tijdens het laten zien van het gewenste gedrag, geven we (onmiddellijk) een versterker, **WACHT NIET**
- * Een sociale versterker (bijvoorbeeld glimlach) heeft als voordeel dat hij onmiddellijk na het gewenste gedrag gegeven kan worden
- * Een sociale versterker heeft meer effect naarmate degene die de versterker geeft belangrijker is voor het kind

KIJK UIT VOOR:

- * Geef nooit een versterker voor ongewenst gedrag
- * Geef nooit een versterker met een negatieve ondertoon zoals: ***“Wat goed dat je je kamer hebt opgeruimd, het werd onderhand tijd. Waarom heb je dat niet eerder gedaan?”***
- * Geef niet op als uw kind de complimenten afwijst

In het begin geven we tegelijkertijd sociale en materiële versterkers.

Geleidelijk worden de materiële versterkers weggelaten.

Tenslotte wordt het gedrag alleen nog maar in stand gehouden door sociale versterkers.

Drie belangrijke aanvullingen:

1. Het is belangrijk dat we gaan oefenen/leren om aandacht te hebben voor wat er goed gaat (denk aan het voorbeeld met de vier sommen: er waren er drie goed!)
2. Prijzen en belonen kan niet alleen worden ingezet om gewenst gedrag te laten toenemen maar ook om ongewenst gedrag te laten afnemen. Denk aan een kind dat zich vaak verzet bij een opdracht. Als het kind dit keer wel luistert en de opdracht uitvoert, is het heel belangrijk om hiervoor te prijzen. Of als het

gaat om een kind dat vaak boos wordt als hij zijn zin niet krijgt, kan je prijzen op het moment dat hij rustig blijft als hij zijn zin niet krijgt. Het gaat hier om: oog hebben voor het positieve tegenovergestelde gedrag van het probleemgedrag en dat gewenste gedrag prijzen.

3. Door gewenst gedrag op een positieve manier te versterken wordt ook aan het zelfbeeld van het kind gewerkt. Door een kind een complimentje te geven als hij gewenst gedrag heeft laten zien, krijgt hij het idee dat hij ergens goed in is en dit is goed voor zijn zelfbeeld.

U kunt uw kind helpen om op een positieve manier over zichzelf te laten denken door:

- complimenten geven: positieve specifieke reactie geven op het gedrag van het kind en wat de invloed op de ouder is. Bijvoorbeeld: kind doet uit zichzelf zijn vuile broek in de was; *"Fijn dat je zelf je vuile was hebt opgeruimd, dat scheelt mij weer werk, prima hoor!"*
- tips en adviezen: bijvoorbeeld zelf aankleden: broek aandoen lukt, maar trui is achterstevoren aangetrokken; *"Prima, wat goed zeg dat je zelf je kleren hebt aangetrokken, zelf je broek goed aangedaan, alleen je trui hoort andersom - laat kind zelf trui omdraaien - prima, nu heb je al je kleren zelf goed aangetrokken."*
- zelfverantwoordelijkheid geven: vertrouwen stellen in het kind door het bijvoorbeeld bepaalde haalbare, leeftijdsadequate taakjes te geven.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 7

De volgende punten zijn belangrijk voor het maken en gebruiken van een beloningsprogramma:

- In concrete termen wordt het “gewenste gedrag”/het “doelgedrag”, beschreven, zodat het kind goed weet wat er aan gedrag verwacht wordt in welke situatie. Het is belangrijk om steeds één concrete gedraging tegelijkertijd aan te pakken. NB eventueel kan, om een eerste ervaring op te doen met een beloningsprogramma, een relatief eenvoudig gedrag gekozen worden (voor de eerste keer dat men een beloningsprogramma gebruikt).
- In overleg met het kind kan een lijst met versterkers worden gemaakt. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen materiële versterkers, niet-materiële versterkers (bijv. gaan fietsen) en sociale versterkers (bijv. een compliment, knuffel). Materiële versterkers dienen altijd samen te gaan met een sociale versterker.
- Belangrijk is om te bepalen of er gewerkt gaat worden met dagbeloningen, weekbeloningen, maandbeloningen of iets daar tussen in. Dit is afhankelijk van de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Als met het programma begonnen wordt dienen de beloningen beschikbaar te zijn.
- Ouders zullen van tevoren moeten bekijken bij welk aantal punten het kind een beloning verdient. Hiervoor is het nodig dat ouders al een inschatting kunnen maken van wat redelijkerwijs haalbaar is, dus wanneer het kind, zeker in het begin, met enige inspanning succes kan behalen.
- Het is aantrekkelijker voor het kind om het programma visueel te maken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van plaatjes.
- Het programma wordt, als het klaar is voor gebruik, doorgesproken met het kind. Duidelijk dient te worden gemaakt dat de ouder bepaalt of een kind zijn punt op een bepaald moment gehaald heeft (of niet). Daarna wordt het programma op een vaste plaats gehangen, bijvoorbeeld op de koelkastkast of op de slaapkamer van het kind.
- Elke keer dat uw kind een punt heeft verdiend, geeft u dit zo snel mogelijk aan op het beloningsprogramma, naast dat u ook mondeling het kind prijst.
- Wat te doen als het niet werkt? Het effect van een beloningsprogramma zal al na enkele dagen zichtbaar/merkbaar kunnen zijn. Als dat niet het geval is, kijk dan kritisch vanuit VOOR-GEDRAG-NA naar het programma. Voor wat GEDRAG betreft, is het misschien te hoog gegrepen en moet het doelgedrag in kleinere stapjes worden opgedeeld. Voor wat VOOR betreft is misschien meer instructie en hulp nodig. Voor wat NA betreft is de beloning misschien onvoldoende aantrekkelijk voor het kind.
- Laat een beloningsprogramma niet langer dan een paar weken duren. Het is tenslotte zeer arbeidsintensief. Afbouw en afsluiting van het programma: als het gedragsprogramma werkt, begint het nieuwe gedrag zelf ook versterkers te verschaffen (het kind krijgt complimenten voor het gewenste gedrag, ervaart het uitvoeren van dit nieuwe gedrag ook als prettig). Het gewenste gedrag zal vervolgens vaker voorkomen en generaliseren naar andere situaties. Punten worden dan overbodig en het programma kan afgebouwd worden. Dit moet niet te abrupt gebeuren, maar door geleidelijke uitdunning van het schema (door bijvoorbeeld steeds meer successen/stickers nodig te hebben voordat er een beloning volgt), waarna dan het gedrag door natuurlijke sociale versterkers in stand blijft. Het is wel wenselijk om een beloningsprogramma met extra aandacht (bijv. een diploma) af te sluiten, waardoor helder is dat het gedrag is aangeleerd en dat iedereen er vertrouwen in heeft dat dit gedrag blijft voort bestaan (zoals dat soms ook bij het veter strikken gebeurt middels een veter strik diploma).

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 8

Een negatief gevolg (straf) is een negatieve gebeurtenis die volgt op ongewenst gedrag, waardoor de frequentie van dat gedrag in de toekomst zal afnemen.

GEDRAG → NEGATIEF GEVOLG → GEDRAG KOMT MINDER VOOR

Voorbeelden:

- Als een kind met zijn hand tegen een oven aanstoot, dan doet dat pijn. De waarschijnlijkheid dat dit in de toekomst nog een keer gebeurt wordt daardoor kleiner. Dit is een negatief gevolg, die plaatsvindt zonder inmenging van een volwassene, die vanzelf volgt op bepaald gedrag.
- Een kind daagt een ander kind uit (door onder andere te schelden) op het schoolplein tijdens de pauze. De leerkracht haalt het kind direct naar binnen (en laat hem eventueel ook de volgende pauze nog binnen zitten). Het kind zal daarna niet zo gauw meer dit ongewenste gedrag laten zien. Dit is een negatief gevolg dat ingesteld is door een volwassene.

Wij als volwassenen denken soms dat we een negatief gevolg geven, omdat het ongewenste gedrag van het kind stopt op dat moment (bijvoorbeeld als we tegen het kind schreeuwen). Maar als het betreffende gedrag op de lange termijn niet afneemt, dan is de strategie geen werkzame, dus geen geschikt negatief gevolg. Dan leert het kind uiteindelijk niet om te stoppen met het ongewenste gedrag. De gehanteerde manier van straffen (bijvoorbeeld: schreeuwen of slaan) is hooguit een manier om als ouder je frustratie te laten zien of om stoom af te blazen.

LET-OP-PUNTEN BIJ NEGATIEVE GEVOLGEN

- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg zoveel mogelijk aansluit bij het ongewenste gedrag. Bijvoorbeeld: ruzie tijdens het samenspelen met broertje om een autootje betekent niet meer samenspelen en geen van beiden met het autootje spelen.
- Zorg ook dat het kind het verband begrijpt tussen zijn ongewenste gedrag en datgene wat daarop volgt. Leg dus aan het kind uit waarom u dit negatieve gevolg geeft en sluit daarbij aan op het leeftijdsniveau van het kind. Bijvoorbeeld: *“Omdat jullie ruzie maken tijdens het samenspelen met de vrachtauto, mogen jullie er niet meer mee spelen. Ik wil ook dat jullie nu ieder iets voor jezelf gaan doen.”*
- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg dat wordt gesteld ook daadwerkelijk kan worden doorgezet. Bedenk geen negatief gevolg waar u uiteindelijk uit medelijden of schuldgevoel toch weer vanaf ziet.
- Zorg ervoor dat het negatieve gevolg dat wordt gesteld direct of op korte termijn plaatsvindt. Bedenk geen negatieve gevolgen die in de verre toekomst liggen.
- Zorg dat het negatieve gevolg in zwaarte passend is bij het ongewenste gedrag.
- Formuleer het negatieve gevolg zakelijk en op een neutrale toon.
- Zorg ervoor dat het kind van tevoren duidelijk weet wat hem te wachten staat. Op deze manier kan het kind zelf erover nadenken en zelf bewuster beslissen over hoe hij zich gaat gedragen.
- Zorg ervoor dat het kind ook altijd weet welk gewenst gedrag wel van hem verwacht wordt.

Er zijn allerlei **VORMEN VAN STRAF**:

- * verbaal straffen
- * lichamelijk straffen
- * niet reageren
- * apart zetten
- * het wegnemen van leuke dingen

Nadeel van straf kan zijn dat het kind niet leert welk gedrag het wel moet vertonen. Een ander nadeel is dat ongewenst gedrag veel aandacht krijgt en dat vergroot de kans dat dit ongewenste gedrag vaker voorkomt. Een ander nadeel is dat het kind verbitterd en neerslachtig wordt. Daarnaast kan het een ongunstige invloed

hebben op de relatie van het kind met de ouders en op het zelfvertrouwen van het kind.

We hebben eerder gezien dat we gewenst gedrag kunnen versterken door te prijzen of te belonen. Vandaag hebben we besproken hoe we ongewenst gedrag kunnen beïnvloeden door negatieve gevolgen. Lichamelijk straffen heeft veel nadelen en is dus sterk af te raden. Er zijn andere vormen van straf zoals niet reageren, apart zetten en het wegnemen van leuke dingen, die effectiever zijn en ertoe leiden dat ongewenst gedrag afneemt. Prijzen en belonen van gewenst gedrag dient overwicht te hebben op straffen van ongewenst gedrag.

NIET REAGEREN OFWEL NEGEREN ALS NEGATIEF GEVOLG

Niet reageren op ongewenst gedrag zal helpen het gedrag te laten afnemen of te laten verdwijnen.

Wat niet reageren betekent is dat alle vormen van communicatie met het kind afgebroken worden zolang het negatieve gedrag voorkomt. Dit betekent dat er niet met het kind wordt gepraat, niet naar het kind wordt gekeken, niet met de ogen wordt gerold of dat u iets anders doet wat aangeeft dat u aandacht aan hem besteedt. U moet uzelf gedragen alsof u het kind niet hoort of ziet. Eventueel moet u zelfs de kamer verlaten. Dit zegt tegen het kind dat hij de situatie niet meer kan controleren, u als ouder houdt de controle.

Niet reageren is moeilijk. Zeker op het moment dat we beginnen met niet te reageren kan het zijn dat het gedrag van uw kind aanvankelijk erger wordt. Juist, omdat het kind gewend is om aandacht te krijgen, zelfs negatieve aandacht, zal het kind dit gedrag volhouden met de verwachting dat u toch aandacht zal geven aan hem. Als u echter blijft doorgaan met niet reageren zal het ongewenste gedrag uiteindelijk afnemen.

Niet reageren kan een effectieve manier zijn voor gedrag waar u nu nog regelmatig op reageert, zoals bijvoorbeeld het zeuren om een snoepje. Veel ouders zullen reageren op ongewenst gedrag van kinderen door het voortdurend terecht te wijzen of door de discussie aan te gaan met het kind. Soms denken wij als volwassenen dat we het kind straffen als we dit doen. Echter, al dat praten met een kind direct na ongewenst gedrag kan juist als een soort beloning werken. Het kind krijgt immers aandacht. En ook negatieve aandacht blijkt voor veel kinderen belonend te zijn.

Het gaat hier om de aandachtsregel: alle kinderen willen aandacht (zowel positief als negatief), het liefst 24 uur per dag en het liefst van de ouder(s). Wij als ouder(s) moeten ervoor zorgen dat wij zoveel mogelijk alleen aandacht geven aan gewenst gedrag!

Wanneer u een tijdlang niet heeft gereageerd op het ongewenste gedrag van uw kind, is het belangrijk om alert te zijn op het eerste gewenste gedrag dat uw kind (daarna) laat zien. Het zou goed zijn om uw kind voor dit gedrag te prijzen.

Denk bij het oefenen met niet reageren ook aan de 'snoepautomaat' zoals besproken in de bijeenkomst.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 9

TIME OUT ofwel APART ZETTEN ALS NEGATIEF GEVOLG

Time Out (= letterlijk 'tijd uit' ofwel apart zetten) betekent dat het kind uit een positief bekrachtigende situatie wordt gehaald.

Apart zetten kan gebruikt worden bij:

1. het niet opvolgen van een opdracht of het niet reageren op een verbod;
2. fors grensoverschrijdend gedrag.

Wanneer kunt u beter apart zetten niet toepassen?

- Stel u moet over vijf minuten weg, dan is het niet handig om te beginnen aan apart zetten omdat u niet weet of u binnen vijf minuten klaar bent.
- Stel u heeft geen puf of energie, dan is het ook niet handig om aan de procedure van apart zetten te beginnen, omdat u het waarschijnlijk niet afmaakt en het kind dan de controle overneemt.
- Stel u denkt wel puf te hebben maar na zes keer apart zetten voelt u dat uw geduld bijna op is. Op dat moment kunt u dan overstappen naar de tak 'gaat niet naar de plaats van apart zetten'.
- Stel u bent heel boos, dan is het niet handig om aan apart zetten te beginnen want Time Out vraagt veel rust en kalmte.

Plaats van apart zetten

Als plaats van apart zetten kan de gang, een halletje, of een andere saaie kamer in huis worden gebruikt. Belangrijk is dat op de plaats van apart zetten geen leuke dingen te doen zijn (zoals lezen, t.v. kijken, spelen). Soms wordt voor jongere kinderen ook wel een stoel in de hoek van de kamer gebruikt.

STAPPEN VAN APART ZETTEN VOOR HET NIET OPVOLGEN VAN OPDRACHTEN

1. Geef een goede opdracht ("**Bas, ruim je kamer op, zoals we hebben afgesproken.**").
2. Wacht tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
3. Als uw kind de opdracht uitvoert prijs hem dan voor zijn gedrag.
4. Als uw kind niets doet geef dan een waarschuwing: "**Als je niet ... dan ga je naar**" (Dit is de plaats waarvan afgesproken werd dat het kind daar apart gezet zou worden).
5. Wacht weer tien seconden. Praat niet.
6. Als uw kind niets doet dan geeft u de 'mededeling van apart zetten' (bijvoorbeeld: "**Bas, aangezien jij niet je kamer gaat opruimen, ga je nu naar de gang**").
7. Kijk of het kind zelf naar de plaats van apart zetten gaat of breng het kind ernaar toe. Praat niet tegen het kind.
 - * Wanneer het kind niet in de plaats van apart zetten te krijgen is, kan de ouder de procedure vervolgen met er minuten bij te tellen. (Pas op voor te snel tellen!) Gaat het kind nu wel naar de plaats van apart zetten dan gaat u verder met stap 8.
 - * Zolang het kind niet gaat of commentaar heeft, telt u er (elke 10 sec.) een minuut bij tot aan de 9 min. Time Out. Als het kind dan nog niet gaat, kunt u vervolgen met de volgende waarschuwing: "**Als je niet nu meteen naar de afgesproken plaats gaat voor 10 minuten, dan zal je**" Hierna moet een negatief gevolg voor het kind worden genoemd, bijvoorbeeld de rest van de dag binnen blijven (zonder

t.v. kijken).

- * Is het kind nog steeds niet in de plaats van apart zetten te krijgen, dan vertelt u het kind dat hij 'het leuke ding' heeft verloren. U ontnemt het kind 'het leuke ding' en vervolgt de procedure van apart zetten niet verder.

Indien u inschat of hebt ervaren dat het bijtellen van minuten de situatie doet escaleren, dan is het raadzaam om dit niet te doen! Er kan dan direct overgegaan worden op de waarschuwing dat er een privilege afgenomen gaat worden.

8. Het kind blijft minimaal vijf minuten (of het aantal bijgetelde minuten en dus maximaal tien minuten) op de plaats van apart zetten.
9. Reageer niet op het kind gedurende de tijd van apart zetten.
10. Aan het einde van de bepaalde tijd (laatste 2 minuten stil) haalt de ouder het kind uit de plaats van apart zetten, zegt dat het kind goed rustig is geweest, brengt hem terug naar de oorspronkelijke situatie en geeft opnieuw de opdracht.
11. Blijf deze hele cyclus herhalen totdat het kind uiteindelijk de opdracht gaat uitvoeren.
12. Prijs of beloon elk gewenst gedrag dat het kind nu laat zien.

STAPPEN VAN APART ZETTEN BIJ FORS GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Het kind krijgt bij FORS GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG (bijvoorbeeld: anderen slaan, voorwerpen opzettelijk kapot maken) geen waarschuwing. Er volgt onmiddellijk apart zetten.

1. Vertel het kind dat hij zich fors grensoverschrijdend heeft gedragen en geef meteen de mededeling van apart zetten.
2. Kijk of het kind zelf naar de plaats van apart zetten gaat of breng het kind ernaar toe. Praat niet meer tegen het kind.
 - * Wanneer het kind niet in de plaats van apart zetten te krijgen is, kan de ouder de procedure vervolgen met er minuten bij te tellen. (Pas op voor te snel tellen!) Gaat het kind nu wel naar de plaats van apart zetten dan gaat u verder met stap 3.
 - * Zolang het kind niet gaat of commentaar heeft, telt u er (elke 10 sec.) een minuut bij tot aan de 9 min. Time Out. Als het kind dan nog niet gaat, kunt u vervolgen met de volgende waarschuwing: **"Als je niet nu meteen naar de afgesproken plaats gaat voor 10 minuten, dan zal je"** Hierna moet een negatief gevolg voor het kind worden genoemd, bijvoorbeeld de rest van de dag binnen blijven (zonder t.v. kijken).
 - * Is het kind nog steeds niet in de plaats van apart zetten te krijgen, dan vertelt u het kind dat hij 'het leuke ding' heeft verloren. U ontnemt het kind 'het leuke ding' en vervolgt de procedure van apart zetten niet verder.

Indien u inschat of hebt ervaren dat het bijtellen van minuten de situatie doet escaleren, dan is het raadzaam om dit niet te doen! Er kan dan direct overgegaan worden op de waarschuwing dat er een privilege afgenomen gaat worden.

3. Het kind blijft minimaal vijf minuten (of het aantal bijgetelde minuten en dus maximaal 10 minuten) op de plaats van apart zetten.

4. Reageer niet op het kind gedurende de tijd van apart zetten.
5. Aan het einde van de bepaalde tijd (laatste 2 minuten stil) haalt de ouder het kind uit de plaats van apart zetten en zegt dat het kind goed rustig is geweest.

NB Let op: je laat het kind dus GEEN excuses maken of iets repareren. Het is ook NIET de bedoeling dat de ouder na het apart zetten voor fors grensoverschrijdend gedrag terugkomt op het ongewenste gedrag, noch op het alternatieve gewenste gedrag. De ouder moet WEL zo snel mogelijk weer de aandacht richten op positief en gewenst gedrag dat het kind (uit zichzelf) laat zien.

6. Prijs of beloon elk gewenst gedrag dat het kind nu laat zien.

AANDACHTSPUNTEN VOOR ONGEWENST GEDRAG BUITENSHUIS:

Het belangrijkste is om vooraf een plan te bedenken dat u zal volgen op het moment dat uw kind niet gehoorzaamt en dat u dit plan ook aan uw kind vertelt VOORDAT u de gelegenheid BUITENSHUIS betreedt.

Het is de bedoeling dat u gebruik maakt van de volgende drie stappen:

1. **BEPAAL DE AFSPRAKEN VOORDAT U DE GELEGENHEID BETREEDT**
 - STOP net voordat u een gelegenheid ingaat.
 - Maak afspraken met uw kind. Geef uw kind ongeveer drie regels om op te volgen. Dit moeten regels zijn die meestal door uw kind worden overtreden als u op die bepaalde plaats bent.
 - Laat uw kind deze afspraken herhalen tegenover u. U gaat niet eerder naar binnen met uw kind dan dat uw kind deze afspraken heeft herhaald.
2. **BEPAAL EEN BELONING VOOR ALS HET KIND ZICH GEDRAAGT**
 - U staat nog steeds voor de gelegenheid.
 - U vertelt aan uw kind wat hij zal verdienen voor het houden aan de afspraken en zich in de gelegenheid zal gedragen zoals afgesproken.
3. **BEPAAL EEN NEGATIEF GEVOLG VOOR ALS UW KIND ZICH NIET GEDRAAGT**
 - U staat nog steeds voor de gelegenheid.
 - U vertelt aan uw kind wat het negatief gevolg/de straf zal zijn als de afspraken niet worden nagekomen of als het kind zich ongewenst gedraagt.

Nadat u dit alles aan uw kind hebt uitgelegd, kunt u de gelegenheid binnen gaan. Terwijl u dat doet, kunt u onmiddellijk met drie dingen beginnen:

- A. Zoek een geschikte plaats van apart zetten voor het geval u er een nodig hebt.
- B. Let op of uw kind de afspraken nakomt en prijs uw kind daarvoor.
- C. Reageer direct op ongewenst gedrag (na één keer waarschuwen). Blijf niet waarschuwen of opdrachten herhalen, uw kind wist van tevoren immers waar hij aan toe was.

Als u gebruik maakt van apart zetten in een gelegenheid buitenshuis dan hoeft u maar een hele korte tijd af te spreken (slechts de helft van wat u thuis hanteert), aangezien apart zetten buitenshuis erg effectief is bij kinderen. Ook als het kind de plaats van apart zetten verlaat zonder toestemming dan gebruikt u hetzelfde negatieve gevolg dat u thuis gebruikt voor dit gedrag (namelijk de tijd verlengen of het wegnemen van leuke dingen).

Er is altijd een klein aantal plaatsen waar het niet mogelijk is om uw kind apart te zetten. Hierna volgt een alternatief, maar dit kunt u beter alleen gebruiken als u geen plaats van apart zetten kunt vinden: zeg tegen uw kind (voordat u het gebouw in gaat) dat u, naast het gewenste gedrag, elk ongewenst gedrag zal onthouden en dat uw kind hiervoor een bepaald negatief gevolg zal krijgen zodra u thuis bent: apart zetten of het wegnemen van leuke dingen. Zeg vooraf dus al tegen het kind welk negatief gevolg het thuis zal krijgen.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 10

Het wegnemen van leuke dingen

Hier wordt soms over gepraat in termen van ‘logische gevolgen’. Bijvoorbeeld: als een kind zijn huiswerk niet heeft gemaakt, dan kan het geen t.v. kijken, een activiteit die hij leuk vindt en elke dag doet. Bij het wegnemen van leuke dingen worden een aantal stappen gevolgd die eindigen bij het wegnemen van iets leuks voor het kind. De dingen die u weghaalt moeten dingen zijn die het kind heel leuk vindt en zo mogelijk logisch samenhangen met het ongewenste gedrag.

De stappen bij het *WEIGEREN OM EEN OPDRACHT UIT TE VOEREN*, zijn als volgt:

1. Geef een goede opdracht (Bijvoorbeeld: ‘Thomas ruim je vieze sportkleden op, alsjeblieft’)
2. Wacht tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
3. Als uw kind niet gehoorzaamt in die tien seconden geef dan een waarschuwing: **“Als je niet, dan mag je niet ... of krijg je niet ... (iets leuks).”**
4. Wacht weer tien seconden. Praat niet gedurende die tien seconden.
5. Als uw kind nog steeds niet gehoorzaamt, zeg dan: **“Omdat jij niet, mag je niet of krijg je niet”**
6. De ouder moet dan zo snel mogelijk ‘het leuke ding’ wegnemen.

Hierna is er op dat moment alleen de optie: sportkleding laten liggen of als ouder de sportkleden zelf ophangen. Het kind heeft al een begrenzing gehad. Eventueel kan wel op een later moment het kind opnieuw de opdracht worden gegeven om zijn/haar vieze sportkleding op te ruimen.

Het verschil in de *STAPPEN BIJ HET VERTONEN VAN FORS GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG* is dat er bij deze laatstgenoemde geen waarschuwing wordt gegeven. Zodra een kind dat gedrag vertoont, verliest hij iets leuks. Bijvoorbeeld: *“Jordy, je hebt net je broertje geslagen en dat is tegen de huisregels. Je mag de rest van de dag niet meer met de Ipad spelen.”* De ouder houdt dan op met praten tegen Jordy en legt de Ipad buiten handbereik van Jordy voor de rest van de dag.

* * *

PROBLEEM OPLOSSEN IN HET GEZIN

Op het moment dat er in een gezin twee of meer personen ruzie hebben, kunnen de vijf stappen van probleem oplossen worden gebruikt om het conflict op te lossen. Vaak zijn deze stappen handig bij problemen waar geen standaard regel voor is en ieder een andere mening heeft, zoals bijvoorbeeld kinderen die ruzie hebben over een televisiezender, kinderen die ruzie hebben over een spel, of een conflict tussen een kind en een volwassene over wanneer er afgewassen gaat worden.

Door het gebruik van de vijf stappen leren en oefenen de kinderen met vaardigheden om met problemen om te gaan. Door met alle gezinsleden gezamenlijk deze vijf stappen te gebruiken worden deze vaardigheden steeds vertrouwd.

De **VIJF STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN** als mogelijke manier:

STAP 1:

Stop. Wat is het probleem?

Hoe ziet ieder het probleem? Wat is de oorzaak? Welk doel heeft ieder voor ogen?

STAP 2:

Welke oplossingen kun je bedenken?

STAP 3:

Wat zijn de gevolgen van elke oplossing?

Zal een bepaalde oplossing werken of niet?

STAP 4:

Kies de beste oplossing.

STAP 5:

Voer deze oplossing uit en kijk of het een handige oplossing was.

Wanneer het geen handige oplossing was, probeer dan een andere oplossing.

Door met deze vijf stappen van probleem oplossen te werken, leren alle gezinsleden vaardigheden om met conflicten om te gaan. Ook zal door het samen oplossen van een probleem er meer bereidheid zijn bij de kinderen om mee te denken.

SAMENVATTING OUDERTRAINING BIJEENKOMST 11

Tot nu toe hebben wij stil gestaan bij hoe u als ouder om kan gaan met openlijk ongewenst meestal agressief gedrag van uw kind, zoals pesten, schelden, slaan, schoppen, weigeren of niet luisteren. Deze gedragingen lopen meestal duidelijk in het oog. U ziet of hoort het gebeuren. Naast dit openlijke agressieve gedrag is er bij kinderen met gedragsproblemen ook vaak sprake van **heimelijk ongewenst gedrag**. We denken hierbij aan stelen, liegen en soms ook vuurtje stoken of spelen met vuur.

WAT KUNT U DOEN BIJ STEELGEDRAG VAN UW KIND?

- Confronteer uw kind met hetgeen gebeurd is door in ieder geval te benoemen dat er sprake is van steelgedrag. Bijvoorbeeld: **“Ik weet dat je deze chocoladereep uit de winkel hebt meegenomen. Maar stelen is verboden. De volgende keer dat je iets wilt, vraag het me dan. Laten we nu kijken hoe we het probleem met de chocoladereep kunnen oplossen.”** Probeer ook stil te staan bij hoe het voor de ander is wanneer er wat gestolen wordt. **“Hoe zou jij je voelen als iemand iets afpakt dat van jou is?”**
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in. Probeer een logische straf te geven. Bijvoorbeeld: een logisch gevolg van iets uit een winkel stelen is het gestolene terug te laten brengen door het kind. Als het niet teruggebracht kan worden (omdat het bijvoorbeeld opgegeten is of beschadigd) laat het kind dan voor het gestolene betalen in de winkel (in uw aanwezigheid). Als het kind daar geen geld voor heeft dan is het raadzaam om het van uw geld te doen, waarbij het kind dan het geld nog terug moet verdienen door bijvoorbeeld zakgeldinhouding of het doen van taakjes. Vaak blijkt het extra goed te werken als u uw kind iets meer laat betalen dan dat het gestolene gekost heeft. Ook wanneer kinderen hun verontschuldiging aanbieden en zeggen dat ze het nooit meer zullen doen, stelt u deze straf in. Op deze manier houdt u het kind verantwoordelijk voor zijn daden.
- Lok stelen niet uit. Zorg dus dat spullen waarvan u weet dat uw kind ze eerder heeft weggenomen niet in het zicht liggen. Laat bijvoorbeeld uw portemonnee niet slingeren als uw kind eerder daaruit geld heeft weggenomen.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Het is verstandig om kinderen waarvan u weet dat ze stelen niet lang alleen buiten te laten spelen of erop uit te laten gaan, maar in de buurt te houden zodat u beter op de hoogte bent van hun doen en laten. Ook kunt u eventueel afspreken dat uw kind zich elk half uur komt melden en vertelt wat hij aan het doen is.
- In zijn algemeenheid is het ook raadzaam om te zorgen dat uw kind op de een of andere manier ergens geld mee kan verdienen zodat hij de mogelijkheid heeft bepaalde dingen te kopen.

Extra probleem 1: Stelen en Liegen

Als het kind ook nog gelogen heeft over het stelen, stel hiervoor dan een apart negatief gevolg in, bijvoorbeeld het wegnemen van iets leuks (niet buiten spelen). Het kind moet dan dus het gestolene terugbrengen én mag die dag niet meer buiten spelen.

Extra probleem 2: Stelen en Geen bewijs

Moeilijk wordt het wanneer u er zeker van bent dat uw kind gestolen heeft, maar u hebt geen bewijs. Wanneer dit vaker gebeurt wordt het tijd om nieuwe afspraken te maken. Deze benadering wordt ook wel de omgekeerde bewijslast genoemd. Voor deze benadering is het dagelijks controleren van broekzakken en eigen kamer van het kind noodzakelijk om het steelgedrag aan te pakken (aanvankelijk dagelijks, later minder vaak). Vertel het kind dat hij verantwoordelijk wordt gehouden voor elk nieuw voorwerp dat ‘gevonden’ wordt (en niet op de lijst van bezittingen staat) of vermist wordt. Geef aan dat u verwacht dat er geen nieuwe dingen zomaar tevoorschijn komen. Als het kind zegt dat iets gekocht is, moet hij een bonnetje kunnen laten

zien en kunnen bewijzen dat het van zijn eigen geld is gekocht. Hierdoor hoeft u als ouder niet meer naar bewijzen te zoeken. Als uw kind niet in staat is om te bewijzen dat hij op een rechtmatige manier aan het voorwerp is gekomen, dan krijgt hij een negatief gevolg/straf.

WAT KUNT U DOEN ALS UW KIND REGELMATIG LIEGT?

- Confronteer uw kind met hetgeen er gebeurd is. Nadat uw kind gelogen heeft confronteert u hem op de volgende manier: **"Ik weet dat het niet waar is wat je me nu vertelt. Je hebt er niets aan om te liegen. Laten we eens kijken hoe we dit probleem kunnen oplossen."** Noem uw kind nooit een leugenaar, aangezien dit soort algemene verwijten het zelfbeeld negatief beïnvloedt. (Uw kind heeft gelogen maar is geen leugenaar!)
- Probeer zelf erachter te komen wat de reden is van het liegen. Als uw kind zich beter voordoet dan het in werkelijkheid presteert, vraagt u zich dan af of er te hoge verwachtingen door de omgeving gesteld worden. Het liegen over eigen prestaties helpt het kind gevoelens van falen te compenseren. Zeg dan rustig: **"Ik weet dat je erg je best doet op school, dat je je huiswerk altijd goed maakt, maar dat het moeilijk voor je is. Ik vind dat je je goed inzet. Ik zal je de komende tijd helpen door je te overhoren."** Als uw kind liegt om straf te vermijden kunt u zich als ouder afvragen of u niet te streng straft.
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in. Als kinderen ongewenst gedrag vertonen moet er een negatief gevolg aan verbonden worden. Het is echter belangrijk erop te letten bij de keuze van het negatief gevolg dat ze er iets van leren. Bijvoorbeeld: Uw kind speelt buiten met de bal; deze komt in de tuin van de buren op een plant waarvan een aantal stelen knakt. Eerder heeft u uw kind hiervoor gewaarschuwd. Als u uw kind vraagt naar wat er is gebeurd, liegt hij daarover en zegt dat hij het niet heeft gedaan. Maar de buurman heeft het zelf zien gebeuren. Een negatief gevolg zou kunnen zijn: excuses aanbieden aan de buurman en een nieuwe plant kopen van het eigen zakgeld. Kinderen vanaf zes jaar kunnen al verantwoordelijk worden gesteld voor zowel het liegen over iets dat ze willen verbergen (in dit geval zeggen dat je het niet hebt gedaan, terwijl dat wel zo is) als ook voor wat ze gedaan hebben (plant van de buren kapot gemaakt). Dit betekent dat er twee negatieve gevolgen gegeven worden.
- Lok liegen niet uit. Wanneer u ervan overtuigd bent dat één van uw kinderen een vlek heeft gemaakt op de bank bijvoorbeeld, vraag dan niet **"Heb jij die vlek gemaakt?"** Zo'n vraag nodigt het kind uit te liegen. Zeg liever: **"Ik zie dat je een vlek hebt gemaakt op de bank. Wat zullen we eraan doen?"**
- Wanneer uw kind veelvuldig liegt kan ook hier de benadering van de omgekeerde bewijslast worden gebruikt. Als u als ouder vermoedt dat uw kind liegt, kan u het kind het nadeel van de twijfel geven (met sancties als gevolg) tenzij het kind kan bewijzen dat het de waarheid spreekt.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Geef als ouder altijd het goede voorbeeld. Wees eerlijk. Als u als vader samen met uw kind een duur ijsje neemt, zeg dan niet: **"Mama vindt dit vast niet goed, we vertellen haar dat we een ijsje van één euro genomen hebben."** Of een moeder zegt tegen haar kind dat de telefoon gaat opnemen: **"Als het Karin is, zeg dan maar dat ik er niet ben."** Op zo'n moment geeft moeder niet het goede voorbeeld.
- Prijs en beloon eerlijkheid. Als kinderen de waarheid spreken over wat er misging zeg dan dat u trots op ze bent en dat u samen gaat zoeken naar een oplossing voor het probleem. Hierdoor leren kinderen dat je met eerlijkheid verder komt dan met oneerlijkheid.
- Vergroot het ouderlijk toezicht. Net als bij stelen is het bij liegen raadzaam om extra ouderlijk toezicht uit te oefenen. Zo kunt u eerder ingrijpen als dat noodzakelijk is en weet u beter wat uw kind aan het doen is. Daarmee heeft u meer controle op wat er wel en niet gebeurt.

HOE KUNT U VUURTJE STOKEN AANPAKKEN?

- Confronteer uw kind met hetgeen er gebeurd is. Nadat uw kind vuurtje heeft gestookt, kunt u uw kind op de volgende manier confronteren: ***“Ik weet dat je een vuurtje hebt gestookt, terwijl je weet dat dat niet mag. Je vindt met vuur spelen leuk maar een vuurtje stoken kan gevaarlijk zijn. Laten we eens kijken hoe we dit probleem kunnen oplossen.”***
- Tracht te achterhalen wat de achterliggende reden is. Zoek met het kind uit op welke momenten hij ‘verleid’ wordt om met vuur te gaan spelen (bijvoorbeeld wanneer hij zich verveelt). Probeer met het kind tot een plan te komen, waarbij alternatief gedrag moet worden getoond in de desbetreffende situaties (bijvoorbeeld afleiding zoeken of melden bij ouders en samen een speelplan bedenken).
- Stel een negatief gevolg ofwel straf in wanneer het ongewenste gedrag zich toch voordoet, bijvoorbeeld door het kind de eventuele schade te laten vergoeden of door het ontnemen van leuke dingen.
- Voer eventueel met het kind zogenaamde ‘negatieve oefeningen’ uit. Hierbij laat u het kind, onder begeleiding van u als ouder, een half uur per dag lucifers afsteken, dit gedurende enkele dagen (of weken), net zolang totdat het spannende eraf is en het kind zijn interesse hierin verliest.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Geef als ouder altijd het goede voorbeeld. Het zien spelen met kaarsen en kaarsvet, in de openhaard of met lucifers door de ouders kan door een kind snel overgenomen worden. Laat aan het kind zien op welke manier er wel veilig met vuur kan worden omgegaan (hoe steek je veilig een kaars aan). Eventueel kan dit ook door het kind zelf geoefend worden, echter altijd onder begeleiding van de ouders.
- Geef voorlichting over vuur en veiligheid. Geef aan wat gevaarlijke situaties en voorwerpen zijn en hoe hiermee omgegaan moet worden.
- Stel eventueel een beloningssysteem in: belonen wanneer het kind het ongewenste gedrag gedurende een bepaalde periode niet heeft laten zien.

Opdrachten

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 2

Op deze pagina vindt u twee voorbeelden van een formulier om gedrag waar te nemen. Eén ervan is bestemd voor **tellen**, de ander voor **tijdmeting**. Daarachter vindt u nog onbeschreven formulieren.

De bedoeling is dat u dagelijks een bepaalde gedraging van uw kind waarneemt. Hierbij moet het om gedrag gaan dat iedere dag voorkomt.

Of u wilt tellen of tijd meten, hangt van het door u gekozen gedrag af. Het gedrag dat u uitkiest hoeft geen probleemgedrag te zijn. De bedoeling is alleen maar dat u oefent in waarnemen van gedrag. Meer niet. Daarbij is het belangrijk dat uw kind niet weet dat u gedrag aan het waarnemen bent. Voor uzelf kan het handig zijn om gedrag waar te nemen waar u zelf niet bij betrokken bent (dus liever niet het spelgedrag waarnemen als u zelf meespeelt).

Hieronder ziet u een voorbeeld van tellen:

Gedrag waargenomen van: Kees
Gedrag: schreeuwt tegen broertje

Leeftijd: 8 jaar
Soort waarneming: tellen

DATUM	WAARNEEM PERIODE	TELLING	BIJZONDERHEDEN
26/4	18.00-18.30	IIII I (6)	Aan tafel: vader moeder en twee kinderen
27/4	18.00-18.30	IIII (4)	Aan tafel: vader moeder en drie kinderen
....			

Hieronder ziet u een voorbeeld van tijdmeting:

Gedrag waargenomen van: Marianne
Gedrag: duimen

Leeftijd: 7 jaar
Soort waarneming: tijdmeting

DATUM	WAARNEEM PERIODE	TIJDMETING	BIJZONDERHEDEN
17/3	19.00-19.15	Anderhalve minuut Drie minuten	Keek naar t.v.
18/3	19.00-19.15	Twee minuten Één minuut Twee minuten	Las in boekje, vader leest voor
....			

FORMULIER VOOR TELLEN

Gedrag waargenomen van:

Leeftijd: jaar

Gedrag:

Datum	Waarneem periode	Telling	Bijzonderheden

FORMULIER VOOR TIJDMETING

Gedrag waargenomen van:

Leeftijd: jaar

Gedrag:

Datum	Waarneem periode	Tijdmeting	Bijzonderheden

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 3

Het is belangrijk dat u de komende week/weken eens voor uzelf nagaat hoe het bij u thuis gaat met de derde vorm van structuur, namelijk duidelijke, eenvoudige huisregels. Het is de bedoeling dat u daarbij antwoord geeft op de volgende vragen: Welke regels hanteert u op dit moment thuis en welke zou u graag willen gebruiken? Geeft u daarna bij elke regel aan of u deze regel consequent gebruikt en of uw kind ook weet dat deze regel gebruikt wordt.

Omschrijving van de regel

Regel 1	-----
Regel 2	-----
Regel 3	-----
Regel 4	-----
Regel 5	-----
Regel 6	-----
Regel 7	-----
Regel 8	-----
Regel 9	-----
Regel 10	-----

	Consequent gebruik	Bekendheid bij kind
Regel 1	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 2	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 3	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 4	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 5	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 6	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 7	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 8	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 9	Ja/Nee	Ja/Nee
Regel 10	Ja/Nee	Ja/Nee

Hoe ziet de structuur (orde en regelmaat) van een doordeweekse dag eruit?

Per uur:	Wat gebeurt er?	Wie is aanwezig en wat doet iedereen?
7.00 - 8.00		
8.00 - 9.00		
9.00 - 10.00		
10.00 - 11.00		
11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00		
13.00 - 14.00		
14.00 - 15.00		
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		
18.00 - 19.00		
19.00 - 20.00		
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		

Hoe ziet de structuur van een dag eruit waarop u (en uw partner) en alle kinderen vrij zijn?

Per uur:	Wat gebeurt er?	Wie is aanwezig en wat doet iedereen?
7.00 - 8.00		
8.00 - 9.00		
9.00 - 10.00		
10.00 - 11.00		
11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00		
13.00 - 14.00		
14.00 - 15.00		
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		
18.00 - 19.00		
19.00 - 20.00		
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		

In de oudertraining heeft u een tweetal gedragingen uitgekozen waarvan u wilt dat ze verdwijnen en die daarom opgenomen worden in huisregels, namelijk:

Gedragingen:
(Bijvoorbeeld: gillen)

1. _____

2. _____

Omgezet in huisregels/afspraken:
(Bijvoorbeeld: in de huiskamer wordt niet gegild, of beter: in de huiskamer praten we rustig)

1. _____

2. _____

Bedenk hierbij dat het om gedragingen gaat waarvan u wilt dat uw kind er mee ophoudt (of indien herlabelt gedrag dat u meer wilt zien) zonder dat het telkens gezegd hoeft te worden. Het gaat dus om regels/afspraken.

Bij thuiskomst zet u de twee afspraken op een stuk papier en dit legt of plakt u op een duidelijke plaats zodat iedereen het kan zien (bijvoorbeeld: op de koelkastdeur).

Leg aan uw kind uit dat dit twee nieuwe huisregels zijn en dat hij zich daaraan dient te houden, overal in huis en op elk tijdstip. Vertel uw kind ook dat u de komende week speciaal op deze twee gedragingen gaat letten en dat als uw kind zich er niet aan houdt u hem dan waarschuwt. Zo heeft uw kind de kans om deze twee huisregels te leren.

In de komende week dient u dus telkens als uw kind de 'afpraak/regel' overschrijdt dit te benoemen. Bijvoorbeeld: **"Peter, je slaat je broertje en dat is tegen de regels."** Eventueel wordt dit gevolgd door een straf.

Nadat uw kind de eerste twee huisregels heeft geleerd, kunt u er een of twee toevoegen.

Daarnaast is het de bedoeling dat u hetzelfde doet voor een tweetal verwachtingen. Dus eerst twee verwachtingen uitkiezen, dan opschrijven. Vervolgens ze zichtbaar ophangen, met het kind bespreken en telkens positief benoemen op het moment dat het kind dit gedrag laat zien, maar ook benoemen als het kind dit gedrag niet laat zien.

Nu kunt u een tweetal gedragingen uit kiezen waarvan u wilt dat uw kind dit gedrag vaker laat zien. Het gaat dus om taken of verwachtingen.

Gedragingen
(Bijvoorbeeld: beleefd zijn)

1. _____

2. _____

Omgezet in verwachtingen
(Bijvoorbeeld: aan bezoek wordt een hand gegeven)

1. _____

2. _____

Vervolgens zet u de twee verwachtingen op hetzelfde stuk papier als van de regels/afspraken en dit legt of plakt u weer op een duidelijke plaats zodat iedereen het kan zien. Leg aan uw kind uit dat dit twee (nieuwe) verwachtingen zijn en dat hij zich daaraan dient te houden, overal in huis en op elk tijdstip. Vertel uw kind ook dat u de komende week naast de twee regels/afspraken ook op deze twee gedragingen gaat letten. Als uw kind zich er niet aan houdt, zult u hem waarschuwen. (Eventueel kan na één of twee waarschuwingen en het geen gehoor daaraan geven, een straf worden gegeven.) Zo heeft uw kind de kans om ook deze twee verwachtingen te leren.

In de komende week dient u dus ook, telkens als uw kind het gewenste gedrag vertoont dit te benoemen. Het liefst gevolgd door een compliment. Bijvoorbeeld: **“Carolien, je hebt het huisvuil buiten gezet. Dat is jouw taak, prima!”**

Nadat uw kind de eerste twee verwachtingen heeft geleerd, kunt u er een of twee toevoegen.

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 4

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat oefenen met het geven van opdrachten om gewenst gedrag te bewerkstelligen.

Bij deze oefening gebruikt u het VOOR-GEDRAG-NA schema uit bijeenkomst 1.

Dus:

VOOR = Wat ging vooraf aan het gedrag? (Wat deed het kind van tevoren en welke opdracht gaf u?)
GEDRAG = Wat was het gedrag van het kind (Liet het kind het gewenste gedrag zien?)
NA = Wat volgde er op? (Hoe reageerde u op het kind en hoe reageerde het kind?)

Dit noteert u in de tabel op de volgende bladzijde.

Op deze manier oefent u dus zowel het geven van een opdracht als het waarnemen van gedrag van uw kind. Hieronder staat een voorbeeld van een dergelijke situatie.

Naam kind: Jan

Leeftijd: 10 jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA
9/3	12.15	Jan komt thuis en gooit zijn jas op de bank. Moeder zegt: "Hang je jas op de kapstok in de gang, alsjeblieft."	Jan hangt zijn jas op de kapstok.	Moeder zegt: "Fijn, dat je je jas hebt opgehangen. Daarom mag je nu een koekje pakken." Jan kijkt blij.
9/3	18.30	Iedereen is klaar met eten. Vader zegt: "Jan, ruim nu de tafel maar af, alsjeblieft."	Jan ruimt de tafel af.	Vader zegt: "Goed hoor, zoals je de tafel netjes hebt opgeruimd. Daarom mag je nu nog even buitenspelen." Jan rent blij naar buiten.
9/3	20.15	Moeder zegt: "Jan, het is tijd om naar bed te gaan."	Jan speelt echter gewoon verder met zijn favoriete nintendo.	Moeder zegt: "Jan, ik wil dat je nu naar boven gaat om je uit te kleden."

Het is de bedoeling dat u uw kind thuis dagelijks minimaal twee keer een opdracht geeft en hier notities van maakt.

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 5

Het is de bedoeling dat u op een rij zet welke activiteiten u voor uzelf zou willen ondernemen. Bedenk daarbij ook welke regelingen u daarvoor zou moeten treffen en wie u daarvoor zou kunnen inschakelen.

TIJD DIE IK VOOR MEZELF INRUIM

ACTIVITEITEN DIE IK (WIL GAAN) DOE(N):

HOE VAAK:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

REGLINGEN DIE IK DAARVOOR MOET TREFFEN EN WIE IK DAARVOOR ZOU KUNNEN INSCHAKELEN

REGLINGEN:

WIE?:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

GEZINSACTIVITEITEN

Gezinsactiviteiten binnenshuis:

Hoe vaak kunnen we dit doen?

Gezinsactiviteiten buitenshuis:

Hoe vaak kunnen we dit doen?

De manier van praten binnen ons gezin zal zijn:

.....

.....

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 6

Het is de bedoeling dat u deze keer weer gaat oefenen met het geven van opdrachten om gewenst gedrag te bewerkstelligen. Daarnaast gaat u aan de slag met het prijzen en belonen van dit gewenste gedrag.

Bij deze oefening gebruikt u weer het VOOR-GEDRAG-NA schema.

Dus:

VOOR = Wat ging vooraf aan het gedrag? (Wat deed het kind van tevoren en welke opdracht gaf u?)

GEDRAG = Wat was het gedrag van het kind? (Liet het kind het gewenste gedrag zien?)

NA = Wat volgde er op? (Hoe prijst of beloont u het kind en hoe reageert het kind?)

Dit noteert u in de tabel op de volgende bladzijde.

Op deze manier oefent u dus zowel het geven van een opdracht als het prijzen en belonen als ook het waarnemen van het gedrag van uw kind. Hieronder staan nog twee voorbeelden van een dergelijke situatie.

Naam kind: Jan

Leeftijd: 10 jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA
9/3	12.15	Jan komt thuis en gooit zijn jas op de bank. Moeder zegt: “Hang je jas op de kapstok in de gang, alsjeblieft.”	Jan hangt zijn jas op de kapstok.	Moeder zegt: “Fijn, dat je je jas hebt opgehangen. Daarom mag je nu een koekje pakken.” Jan kijkt blij.
9/3	18.30	Iedereen is klaar met eten. Vader zegt: “Jan, ruim nu de tafel maar af, alsjeblieft.”	Jan ruimt de tafel af.	Vader zegt: “Goed hoor, zoals je de tafel netjes hebt opgeruimd. Daarom mag je nu nog even buitenspelen.” Jan rent blij naar buiten.

Het is de bedoeling dat u uw kind thuis weer gedurende minimaal twee dagen minimaal twee keer een opdracht geeft (dus in totaal minimaal vier keer). Na de opdracht, kijkt u wat het kind doet en als het het gewenste gedrag laat zien, prijst (en belooft) u uw kind. Maak hier eventueel notities van op onderstaand formulier.

Naam kind:

Leeftijd: jaar

Datum	Tijd	VOOR	GEDRAG	NA

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 7

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat oefenen met een gedragsprogramma / beloningsprogramma.

Om hiermee aan de slag te gaan, is het belangrijk dat u de volgende stappen maakt:

1. Beschrijf, in concrete termen, het “gewenste gedrag”/het “doelgedrag” (één concrete gedraging tegelijkertijd, bijv. aan tafel blijven zitten, of bijv. om acht uur in bed liggen met licht uit):
.....
2. Maak, eventueel in overleg met het kind, een lijst met versterkers. (Zie ook de hand-out van bijeenkomst 6).
3. Bepaal of u dit keer gaat werken met dagbeloningen, weekbeloningen, maandbeloningen of iets daar tussen in. Zorg dat u de beloningen die verdiend kunnen worden beschikbaar hebt.
4. Bepaal vooraf bij welk aantal punten uw kind een beloning verdient.
5. Maak het programma visueel (zie voor voorbeelden hand-outs ouderbijeenkomst 7).
6. Als het programma klaar is voor gebruik, gaat u het doorspreken met uw kind. Maak duidelijk dat het programma bedoeld is om uw kind te helpen gewenst gedrag te vertonen. Maak tevens duidelijk dat u als ouder bepaalt of uw kind zijn punt op een bepaald moment gehaald heeft (of niet). In overleg met het kind kunnen de lijsten op een vaste plaats zoals bijv. de koelkast of de slaapkamer van het kind opgehangen worden.
7. Elke keer dat uw kind een punt heeft verdiend, geeft u dit zo snel mogelijk aan op het beloningsprogramma, naast dat u ook mondeling het kind prijst.
8. Wat te doen als het niet werkt? Het effect van een beloningsprogramma zal al na enkele dagen zichtbaar/merkbaar kunnen zijn. Als dat niet het geval is, kijk dan kritisch vanuit VOOR-GEDRAG-NA naar het programma. Voor wat GEDRAG betreft, is het misschien te hoog gegrepen en moet het doelgedrag in kleinere stapjes worden opgedeeld. Voor wat VOOR betreft is misschien meer instructie en hulp nodig. Voor wat NA betreft is de beloning misschien onvoldoende aantrekkelijk voor het kind.
9. Laat een beloningsprogramma niet langer dan een paar weken duren. Het is tenslotte zeer arbeidsintensief. Afbouw en afsluiting van het programma: als het gedragsprogramma werkt, begint het nieuwe gedrag zelf ook versterkers te verschaffen (het kind krijgt complimenten voor het gewenste gedrag, ervaart het uitvoeren van dit nieuwe gedrag ook als prettig). Het gewenste gedrag zal vervolgens vaker voorkomen en generaliseren naar andere situaties. Punten worden dan overbodig en het programma kan afgebouwd worden. Dit moet niet te abrupt gebeuren, maar door geleidelijke uitdunning van het schema (door bijvoorbeeld steeds meer successen/stickers nodig te hebben voordat er een beloning volgt), waarna dan het gedrag door natuurlijke sociale versterkers in stand blijft. Het is wel wenselijk om een beloningsprogramma met extra aandacht (bijv. een diploma) af te sluiten, waardoor helder is dat het gedrag is aangeleerd en dat iedereen er vertrouwen in heeft dat dit gedrag blijft voort bestaan (zoals dat soms ook bij het veter strikken gebeurt middels een veter strik diploma).

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 8

Het is de bedoeling dat u deze keer gaat proberen **niet reageren** toe te passen.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan

GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien

NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: Niet reageren	Opmerkingen of problemen

Hieronder kunt u een lijst maken met gedragingen en overtredingen van regels waar u als negatief gevolg **niet reageren** wilt toepassen.

ONGEWENSTE GEDRAGINGEN / OVERTREDINGEN VAN REGELS

1. luidruchtig spelen
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 9

Het is de bedoeling dat u deze keer ook gaat proberen **apart zetten** toe te passen. Indien uw kind ongewenst gedrag laat zien bepaalt u zelf of u niet wilt reageren op dit gedrag of dat u apart zetten noodzakelijk vindt.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan

GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien

NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: - Niet reageren - Apart zetten	Opmerkingen en problemen

Het is ook de bedoeling dat u de komende week/weken minimaal twee maal met uw kind naar de winkel gaat of naar een andere gelegenheid buitenshuis met als doel de besproken stappen te oefenen met betrekking tot Time Out in gelegenheden buitenshuis.

Verder is het de bedoeling dat u deze ervaringen hieronder opschrijft zodat we die de volgende keer kunnen bespreken.

DATUM	PLAATS	
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:
		Afspraken: Beloning: Negatief gevolg: Evaluatie en ervaringen:

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 10

Het is de bedoeling dat u deze keer verschillende opvoedingsvaardigheden gaat toepassen. Indien uw kind ongewenst gedrag laat zien bepaalt u zelf of u niet wilt reageren op dit gedrag, of apart zetten of iets leuks wegnemen noodzakelijk vindt.

Op het formulier hieronder kunt u invullen

VOOR = wat er aan vooraf is gegaan

GEDRAG = welk ongewenst gedrag uw kind liet zien

NA = wat u gedaan heeft

In het vakje voor opmerkingen en problemen kunt u aangeven hoe het is gegaan.

VOOR	GEDRAG (Ongewenst)	NA Negatief gevolg: - Niet reageren - Apart zetten - Iets leuks wegnemen	Opmerkingen en problemen

Het is ook de bedoeling dat u de komende periode gebruik gaat maken van de vijf stappen van probleem oplossen. Gebruik bij deze oefening het invulformulier om een probleem te noteren volgens de vijf stappen van probleem oplossen. Het gaat om een probleem waar meerdere gezinsleden bij betrokken zijn en waar u samen met deze personen een oplossing voor wilt zoeken. Het formulier wordt samen met de betrokken gezinsleden ingevuld.

Dus:

STAP 1:

Stop. Wat is het probleem?

STAP 2:

Welke oplossingen kun je bedenken?

STAP 3:

Wat zijn de gevolgen van elke oplossing?

STAP 4:

Kies de beste oplossing.

STAP 5:

Voer deze oplossing uit en kijk of het een handige oplossing was.

Daarnaast is het de bedoeling dat u uw kind gaat helpen om de vijf stappen van probleem oplossen te gebruiken. Probeer uw kind in de komende periode dagelijks minimaal één keer aan de vijf stappen te herinneren als er zich een probleem voordoet. Neem eventueel samen met het kind de stappen nog eens door. Noteer de problemen waarbij uw kind de vijf stappen van probleem oplossen heeft gebruikt.

Voorbeeld:

PROBLEEM: mijn twee kinderen van negen en zeven jaar willen allebei met hetzelfde speelgoed spelen.

INVULFORMULIER
VOOR PROBLEEM OPLOSSEN

We zijn het eens over de volgende formulering van het probleem (stap 1):

Mogelijke oplossingen:
(stap 2)

Gevolgen van elke oplossing:
(stap 3)

De oplossing die we hebben gekozen is (stap 4):

We zullen de oplossing voor dag/dagen/week/weken invoeren en dan bespreken hoe het gaat (stap 5).

De gekozen oplossing was wel/geen handige oplossing.

VERVOLG OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 14

Noteer de problemen waarbij uw kind de vijf stappen van probleem oplossen heeft gebruikt:

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

PROBLEEM: _____

OEFENOPDRACHT OUDERTRAINING BIJEENKOMST 11

Het is de bedoeling de komende week/weken erop te letten of uw kind heimelijk ongewenst (antisociaal) gedrag vertoont (zoals besproken in de 11de bijeenkomst, dus stelen, liegen of vuurtje stoken). Wanneer dergelijk gedrag zich heeft voorgedaan beschrijft u dit dan hieronder. Geef aan wat uw kind precies deed, hoe u reageerde en of u tevreden was met het effect van uw aanpak.

[illegible]

Bijlage 4

Bijlagen ‘Minder Boos en Opstandig – Revised’: kindcomponent – individueel

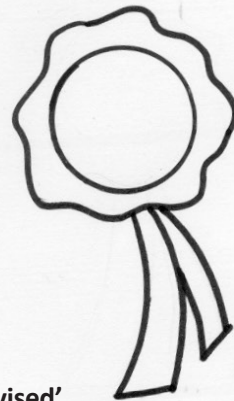
Formulieren

Samenvattingen

Opdrachten

Formulieren

CONTRACT



Ik kom elkedag naar
de training 'Minder Boos en Opstandig - Revised'.

Ik kom alle 12 keer om te leren problemen
op te lossen en met moeilijke situaties om te gaan.

Ik werk elke week aan mijn weekopdracht.
Als ik ziek ben, hoef ik (op die dagen) de opdracht
niet te maken.

Naam kind:

Naam therapeut:

.....

.....

VIER VERHAALTJES

1.

Je zit sinds een jaar op een zwemclub waar je het erg naar je zin hebt. Je hebt daar ook een paar vriendjes en het is er altijd leuk. Op een avond vertellen je ouders dat je niet meer naar de zwemclub mag, omdat ze de club te duur vinden. Jouw lidmaatschap wordt dus opgezegd.

2.

Je loopt op weg naar huis. Opeens lopen er vijf grote jongens achter je die je beginnen te pesten. Ze beginnen je uit te schelden en trekken aan je jas. Ze zeggen dat ze zin hebben om je een paar meppen te geven.

3.

Op een ochtend kom je beneden en je ouders vertellen dat jouw hond, die je al vier jaar had en waar je erg gek op was, die nacht plotseling is doodgegaan. Hij is onder een auto gekomen.

4.

Je hebt vorige week een heel moeilijk proefwerk gehad op school. Je hebt daar van tevoren heel hard aan gewerkt. Nu krijg je te horen dat je een 10 hebt gehaald, je hebt het hoogste cijfer van de klas.

MIJN HANDIGE STERK-PRAAT-ZIN IS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DE VIJF STAPPEN VAN PROBLEEM OPLOSSEN

Stap 1: WAT IS HET PROBLEEM?

Stap 2: WELKE OPLOSSINGEN KUN JE BEDENKEN?

Stap 3: WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE OPLOSSINGEN?
ZAL EEN OPLOSSING WERKEN OF NIET?

Stap 4: KIES DE BESTE OPLOSSING.

Stap 5: VOER DEZE OPLOSSING UIT EN KIJK DAN OF DIT EEN HANDIGE OPLOSSING WAS.

Je voelt iets dat dun en plat is, rubberachtig aanvoelt en dat langzaam heen en weer beweegt



Je voelt iets dat ruw en dik is, dat lijkt op een dunne boomstam en er zitten allemaal plooien en rimpels in



Je voelt iets dat lang en hol is met plooien en rimpels erin en er zit een gat in aan het einde



Je voelt iets dat groter is dan een mens



Je voelt twee gladde, lange, puntige dingen, die een beetje aanvoelen als steen



Je voelt iets dat lang, dun en touwachtig is met allemaal haren aan het einde



Je ziet een grijze kleur



Je ziet dat het dier niet zijn poten gebruikt om eten in zijn mond te stoppen



Het is een hoog dier



Je voelt een paar haren op het hoofd



VISSERSBOOTOEFENING

Naam:

Vul in wat er gebeurt als je de voorwerpen uit de boot zou gooien.

Nr.	Voorwerp	Gevolgen als je het overboord gooit
1.	Luciferdoosje	
2.	Scheepsradio	
3.	Kompas	
4.	Vaarkaat	
5.	Tien liter water	
6.	Rooksignaal	
7.	Zwemvesten	
8.	50 meter touw	
9.	Reddingsboeien	
10.	Zaklamp	
11.	Eten in blik voor een maand	

Kijk naar de gevolgen. Welke vier voorwerpen gooi jij overboord?

Vul de nummers van die voorwerpen hieronder in.

1. Nummer

3. Nummer

2. Nummer

4. Nummer



GEZOCHT:

VRIEND

IK BEN EEN GOEDE VRIEND OMDAT:

DINGEN DIE IK LEUK VIND OM TE DOEN ZIJN:

Favoriete Muziekgroep/Eten/Club:



GEZOCHT:

VRIENDIN

IK BEN EEN GOEDE VRIENDIN OMDAT:

DINGEN DIE IK LEUK VIND OM TE DOEN ZIJN:

Favoriete Muziekgroep/Eten/Club:

HET LEERGROEPJE

Utrecht
2020

DIT WERKBOEK IS VAN:

PETER

(Voorbeeld)

.....

.....

20..

DIT WERKBOEK IS VAN:

Samenvattingen

DE EERSTE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we voor de eerste keer bij elkaar gekomen. We hebben gepraat over wat we gaan doen. We gaan veel oefenen met hoe ik omga met dingen die ik moeilijk vind, met moeilijke situaties en wat ik kan doen als ik een probleem heb. Vandaag heb ik Let-Op-Punten geleerd bij het praten met een ander.



-  We hebben gepraat over wat ik moeilijk vind. Hiermee gaan we veel oefenen. Ook zal ik vanaf de tweede keer dat we bij elkaar komen opdrachten hiervoor maken.
-  We hebben afspraken gemaakt. Als ik me aan deze afspraken houd kunnen we nog beter werken en kan ik een punt verdienen.
-  We hebben een contract ondertekend, waarin staat dat we elke week één keer bij elkaar komen (behalve in de vakanties) en dat ik elke week aan de opdrachten werk.
-  Om mij te helpen met het werken aan deze opdrachten is het volgende bedacht. Door aan de opdrachten te werken kan ik punten verdienen:

vijf dagen oefenen met de opdracht	=	vijf punten
vier dagen oefenen met de opdracht	=	vier punten
drie dagen oefenen met de opdracht	=	drie punten
twee dagen oefenen met de opdracht	=	twee punten
één dag oefenen met de opdracht	=	één punt

Als ik helemaal niet aan de opdracht heb gewerkt, verdien ik geen punten.
Alle verdiende punten kan ik inwisselen voor een beloning.

-  Let-Op-Punten bij het praten met een ander zijn:
 1. rechtop staan of zitten
 2. de ander aankijken tijdens het gesprek
 3. duidelijk praten
 4. goed luisteren naar de ander (dit kan ik laten merken door bijvoorbeeld vragen te stellen)

DE TWEEDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag heb ik ontdekt wat voor verschillende gevoelens we kunnen hebben. We kunnen leuke gevoelens hebben, maar ook minder leuke en vervelende gevoelens. Ik heb ook ontdekt dat een gevoel nooit vanzelf komt:



GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG

-  We hebben bedacht welke gevoelens er zijn. We hebben gekeken welke gevoelens leuk zijn en welke niet leuk zijn. Deze gevoelens hebben we ingevuld op de 'mooi weer - slecht weer' tekening.
-  We hebben ook gevoelenskaarten bekeken. We hebben ontdekt dat je vaak aan iemand kan zien hoe hij of zij zich voelt, maar soms laten mensen hun gevoelens niet zo duidelijk zien.
-  Ook hebben we gepraat over hoe ik bij mezelf kan merken of ik me prettig voel of niet. De manier waarop ik me dan gedraag maakt dat er vaak op een bepaalde manier gereageerd wordt op mij. Als ik me bijvoorbeeld verdrietig voel, kunnen anderen dit aan me zien, omdat ik huil of sip kijk. Vaak gebeurt het dan dat anderen me willen troosten. En als ik me bijvoorbeeld boos voel, kunnen anderen dit aan me zien, omdat ik boos kijk of op de grond stamp. Dan zal een ander kind me niet uitnodigen om samen te gaan spelen.
-  We hebben gepraat over gevoelens. Ook heb ik verteld wanneer ik me blij, boos, bang of verdrietig voel.
-  Ik heb laten zien hoe ik me voel bij een verhaal. We hebben ontdekt dat iemand over een bepaalde gebeurtenis anders kan denken en zich daardoor ook anders voelt.
-  We hebben ook geleerd dat een gevoel nooit vanzelf komt. Eerst gebeurt er iets, dan denk je daar wat over, daar voel je dan iets bij en daardoor gedraag je je op een bepaalde manier.

De volgorde is: **GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG**

Dit noemen we **de vier G's**.

DE DERDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag hebben we gekeken naar het gevoel boosheid: hoe boos word ik in een bepaalde situatie, hoe merk ik dat ik boos ben en wat doe ik met mijn boosheid?



- 👤 We hebben het gehad over wat mensen vinden van boosheid. Veel mensen denken dat boos zijn verkeerd is. Dat is niet waar. Alles wat je voelt is goed. Ook als je je boos voelt is dat niet verkeerd. Maar de manier waarop je je gedraagt als je boos bent kan soms wel verkeerd zijn (zoals bijvoorbeeld wanneer je een ander uit boosheid slaat). En dan heb je een probleem!
- 👤 We hebben gepraat over hoe je bij anderen kan zien dat ze boos zijn (bijvoorbeeld boze gezichtsuitdrukking, tegen iets schoppen of slaan, schreeuwen). Ook bij jezelf kan je merken wanneer je boos bent of boos wordt. Zo kun je in je lichaam van alles voelen. Bijvoorbeeld warm worden (als je een rood hoofd krijgt), vreemd gevoel in je buik, gespannen spieren (gebalde vuisten).
- 👤 We hebben ook gezien dat boosheid niet weggaat als je doet alsof het er niet is. Als je net doet alsof je boosheid er niet is kan het vaak toch nog onverwacht tevoorschijn komen.
- 👤 Verder hebben we het gehad over hoe boos je je kan voelen en welke boze gevoelens je allemaal kan hebben (kwaad, opgewonden, woedend, geïrriteerd). Deze gevoelens hebben we op een thermometer geschreven, van koud (bijna niet boos) naar warm (heel erg boos).

DE VIERDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben dit keer manieren ontdekt en geoefend om met vervelende gevoelens om te gaan. Dit keer ging het o.a. over 'plaagdoof' zijn.



-  We hebben ontdekt dat je verschillende oplossingen kan kiezen als je boos bent: wegllopen, het aan een volwassene vertellen, niet op letten, iets anders gaan doen.
-  Ik heb geoefend met hoe ik omga met een plaagsituatie (oefening met de poppenkastpoppen). Ik heb naar het volgende gekeken:
 - * Wat gebeurt er?
 - * Wat denk ik hierover?
 - * Wat voel ik hierbij?
 - * Wat kan ik tegen mezelf zeggen om me zo goed mogelijk te blijven voelen, om me het zo min mogelijk aan te trekken? We noemen dat jezelf-sterk-praten.
-  We hebben geoefend met plaagdoof zijn in situaties waarin je geplaagd wordt. (Denk maar aan de oefening om kaarten met getallen te onthouden.) We hebben ontdekt dat je minder last hebt van het plagen, als je probeert je aandacht op iets anders te richten. Je denkt bijvoorbeeld aan iets leuks of aan datgene waar je mee bezig bent. Hierdoor hoor je minder van wat degene die je plaagt tegen je zegt. Je bent dan een beetje doof geworden voor het plagen.

DE VIJFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag zijn we opnieuw bezig geweest met het leren omgaan met vervelende gevoelens.



 Ik weet nu wat ‘jezelf sterk praten’ is.

Je kunt bepaalde zinnetjes (in je hoofd, dus niet hardop!) tegen jezelf zeggen, zoals:

“Ik heb wel wat beters te doen dan naar hem te luisteren”

“Hier ga ik me niets van aantrekken”

“Ik ga me hier niet boos over maken”

“Laat ze maar praten”

Hierdoor zal ik me beter voelen en daardoor kan ik makkelijker mijn probleem oplossen.

 We hebben naar een filmpje gekeken met twee soorten zinnen:

- * zinnen die handig zijn om jezelf sterk te praten, dus zinnen die je tegen jezelf kan zeggen en die helpen om jezelf niet vervelend te laten voelen. Bijvoorbeeld: **“Ik vind dat ik er wel leuk uitzie.”**
- * zinnen die niet handig zijn om jezelf sterk te praten, dus zinnen die niet helpen en die zelfs ervoor zorgen dat je een vervelend gevoel krijgt. Bijvoorbeeld: **“Ze hebben gelijk, ik zie er ook stom uit.”**

 Ik heb geoefend met mezelf sterk te praten. Terwijl ik vervelende plaagwoorden te horen kregen, heb ik bedacht wat ik tegen mezelf kan zeggen om geen vervelend gevoel hierover te krijgen. Voorbeelden van sterk-praat-zinnen die ik tegen mezelf kan zeggen zijn:

- **“Laat hem maar kletsen”**
- **“Hij moet eens naar zichzelf kijken”**
- **“Hier hoeft ik niet naar te luisteren”**
- **“Wat hij vindt is niet belangrijk, het gaat erom wat ik ervan vind”**

 We hebben dit keer ook geleerd dat je als je boos bent, dingen kan gaan doen die ervoor zorgen dat de spanning uit je lichaam weggaat zodat je rustig wordt (bijvoorbeeld voetballen of fietsen). Ook kun je iets gaan doen wat je leuk vindt (of wat je afleidt), zodat je boosheid minder wordt en je je dus ook niet boos hoeft te gedragen.

 Ook hebben we gezien dat al deze manieren om het probleem van boosheid op te lossen ook gebruikt kunnen worden bij andere vervelende gevoelens zoals bang of verdrietig zijn. Ook deze vervelende gevoelens kun je proberen te verminderen door jezelf sterk te praten, plaagdoof te zijn, jezelf te ontspannen of iets leuks te gaan doen. Zo worden je vervelende gevoelens minder en kun je beter bedenken wat je gaat doen.

DE ZESDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben het vandaag gehad over:
de vijf stappen van probleem oplossen.
Ook zijn we bezig geweest met het bekijken van
een (probleem)situatie vanuit verschillende kanten.



- Ik heb geleerd dat het belangrijk is om de kreet: 'Stop' te gebruiken, zodat ik eerst nadenk en dan pas iets ga doen.
- We hebben kort alle vijf stappen van probleem oplossen besproken:
 - Stap 1: Wat is het probleem?
 - Stap 2: Welke oplossingen kun je bedenken?
 - Stap 3: Wat zijn de gevolgen van die oplossingen? Zal een oplossing werken of niet?
 - Stap 4: Kies de beste oplossing.
 - Stap 5: Voer deze oplossing uit en kijk dan of dit een handige oplossing was.
- Daarna hebben we goed naar stap 1 gekeken. Ik heb gezien dat het heel belangrijk is om precies te weten wat mijn probleem is. Pas als ik goed weet wat mijn probleem is, wat de oorzaak is (dus hoe het probleem er gekomen is) en als ik ook weet wat ik wil dat er gebeurt (wat mijn doel is), dan pas kan ik oplossingen gaan bedenken.
- Om stap 1 beter te begrijpen hebben we een voorbeeld besproken, waarbij een ander kind niet met mij wil spelen. Door allerlei vragen te bedenken die ik aan het andere kind stelde werd het probleem duidelijker. Eerst bleek dat het andere kind wel met me wilde spelen, maar hij kon niet omdat hij een andere afspraak had. In dit geval zou een goede oplossing zijn: een andere afspraak maken met het kind. In het tweede voorbeeld bleek dat het kind helemaal niet met mij wilde spelen, omdat hij mij niet aardig vond. In dit geval zou een goede oplossing zijn: een ander kind zoeken om mee te gaan spelen. Dus: als ik goed weet wat het probleem is kan ik ook makkelijker goede oplossingen bedenken.
- Ik heb een eigen probleem genoemd en dit opgeschreven bij stap 1 van de vijf stappen van probleem oplossen (= Wat is het probleem?).
- We hebben opnieuw gemerkt dat twee mensen dezelfde situatie of hetzelfde probleem anders kunnen zien. Het is dus ook belangrijk om goed uit te zoeken hoe de ander een probleem ziet, wat hij erover denkt en wat hij erover voelt. Als je namelijk weet hoe de ander over het probleem denkt en voelt kun je vaak beter snappen waarom de ander zich op een bepaalde manier gedraagt.
- De manier waarop we dingen zien maakt dat we op een bepaalde manier denken. Door deze gedachten ontstaan weer bepaalde gevoelens. En daardoor gedragen we ons ook op een bepaalde manier. Dus de gedachten, de gevoelens en het gedrag van ieder persoon kunnen ook verschillen in dezelfde situatie.

De volgorde is:
GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG
- Ook bij het verhaal over de blinde jongen heb ik geleerd dat het belangrijk is om zoveel mogelijk informatie te verzamelen voordat ik oplossingen voor een probleem ga zoeken, dus voordat ik aan stap 2 van probleem oplossen begin.
- Tijdens het spel hebben we geoefend met het kijken naar een situatie vanuit verschillende kanten. Dit hebben we gedaan door een tekening te maken van voorwerpen die op een tafel stonden. Ieder van ons heeft getekend wat hij vanuit zijn eigen kant zag. Zo ontdekten we dat verschillende personen in dezelfde situatie iets anders kunnen zien.

DE ZEVENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Net als de vorige keer hebben we weer geoefend met het kijken naar een probleemsituatie vanuit verschillende kanten en we zijn bezig geweest met stap 2 van de vijf stappen van probleem oplossen: welke oplossingen kun je bedenken?



-  We hebben naar een filmpje gekeken waarin een kind op verschillende manieren probeerde om iets van zijn moeder gedaan te krijgen. We hebben ontdekt dat het belangrijk is om meerdere oplossingen te bedenken. Als je meerdere oplossingen weet kun je namelijk een andere oplossing proberen als de eerst gekozen oplossing niet werkt.
-  We hebben een wedstrijd oplossingen bedenken gedaan, waarbij we zoveel mogelijk oplossingen hebben bedacht bij een probleem.
-  Ik heb een aantal oplossingen verzonnen bij mijn eigen probleem. Deze oplossingen heb ik opgeschreven bij stap 2 van probleem oplossen.
-  Tot slot hebben we geprobeerd samen een puzzel op te lossen (denk maar aan de olifantpuzzel). We hebben zo ontdekt dat we soms alleen informatie hebben over een deel van het probleem en dat we daardoor niet tot een goede oplossing kunnen komen. Hoe meer je van een probleem weet (dus hoe meer informatie je hebt over het probleem), hoe beter je het probleem kan oplossen.

DE ACHTSTE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag ben ik bezig geweest met stap 3 van de vijf stappen van probleem oplossen: wat zijn de gevolgen van de bedachte oplossingen?



-  Ik heb geleerd wat een gevolg is. Een gevolg is iets wat komt nadat je iets hebt gedaan. Ik heb geleerd dat het nadenken over de gevolgen helpt bij het beslissen over welke oplossing je kiest.
-  Ik heb geoefend met het bedenken van de gevolgen van bepaalde oplossingen (denk maar aan de oefening met de zinkende vissersboot).
-  We hebben alle bedachte oplossingen voor het probleem van de vorige bijeenkomst nog eens bekeken. We hebben nagedacht over de gevolgen van deze oplossingen.
-  We hebben gezien dat een gevolg goed is als het je helpt om een probleem op te lossen, als er gebeurt wat jij wilt. Als een oplossing een verkeerd gevolg heeft, dan zal deze oplossing je niet helpen bij je probleem.
-  Goede gevolgen horen bij handige oplossingen. Verkeerde gevolgen horen bij onhandige oplossingen die je beter niet kunt gebruiken. Het is dus belangrijk om goed te bedenken welke gevolgen een oplossing heeft.
-  Verder heb ik weer aan mijn eigen probleem gewerkt. Dit keer heb ik nagedacht over de gevolgen van de oplossingen die ik de vorige keer bij mijn probleem had verzonnen. We hebben bekeken wat handige en onhandige oplossingen zijn. Hierna heb ik de beste oplossing uitgekozen voor het probleem.
-  Ook heb ik zo snel mogelijk, zoveel mogelijk oplossingen bedacht voor een aantal problemen die werden opgenoemd.

Daarna heb ik bij een aantal problemen weer oplossingen bedacht. Maar dit keer heb ik eerst goed nagedacht over de gevolgen van de oplossingen, voordat ik een oplossing koos.
-  Ik heb zo ontdekt dat je vaak met betere oplossingen komt wanneer je eerst nadenkt over wat je graag wilt dat er gebeurt. Als je zomaar spontaan de eerste oplossing neemt die in je opkomt, is dat vaak geen handige oplossing. Het is dus belangrijk om jezelf tijd te geven om goed na te denken als je een probleem gaat oplossen.

DE NEGENDE BIJeenKOMST IN HET KORT

We hebben het dit keer gehad over problemen met ouders, met andere volwassenen, met broers of zussen en hoe we die op kunnen lossen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen.



 We hebben een filmfragment bekeken van een ruzie tussen een kind en zijn ouder. Vervolgens hebben we dit probleem besproken met de vijf stappen van probleem oplossen.

 We hebben voorbeelden van mijn eigen ruzies thuis met een ouder of met een andere volwassene besproken. Eén voorbeeldruzie hebben we proberen op te lossen met de vijf stappen van probleem oplossen. De gekozen beste oplossing hebben we in een rollenspel uitgespeeld.

We hebben ontdekt dat er verschillende mogelijke oplossingen zijn voor dit soort ruzies. Ook hebben we geleerd dat de beste oplossing per situatie kan verschillen. Het is dus niet zo dat een bepaalde oplossing altijd de beste is.

 We hebben voorbeelden van mijn eigen ruzies thuis met een broer of zus besproken. Eén voorbeeldruzie hebben we proberen op te lossen met de vijf stappen van probleem oplossen. De gekozen beste oplossingen hebben we in een rollenspel uitgespeeld.

We hebben opnieuw ontdekt dat er verschillende mogelijke oplossingen zijn voor dit soort ruzies. Ook hebben we geleerd dat de beste oplossing per situatie kan verschillen. Het is dus niet zo dat een bepaalde oplossing altijd de beste is.

DE TIENDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag hebben we het gehad over handige en onhandige manieren om contact te leggen met andere kinderen. Dit keer ging het ook over het herkennen van leuke kanten van jezelf. Ook ging het over hoe je mee kan gaan spelen met een groep spelende kinderen.



- In enkele filmfragmenten hebben we een aantal onhandige manieren van contact leggen gezien: te zachtjes praten, te aardig willen doen, teveel je eigen zin doordrijven en elkaar niet aankijken.
- Daarna hebben we zoveel mogelijk handige manieren bedacht om contact te leggen en vrienden te maken: groeten, duidelijk praten, ook naar de ander luisteren. De Let-Op-Punten voor het praten met een ander zijn dus ook hier weer belangrijk. Ook hebben we daar 1 filmfragment over gezien.
- Verder hebben we in een rollenspel geoefend om een kind uit te nodigen om samen te gaan spelen. Daarbij hebben we gebruik gemaakt van de volgende Let-Op-Punten:
 - Kijk het kind aan en noem de naam van het kind, groet.
 - Praat duidelijk en sta rechtop.
 - Nodig het kind uit: **“Heb je zin om samen te gaan spelen?”**
 - Als het kind **“ja”** zegt, stel dan voor wat jij wilt gaan spelen.
 - * Als het kind dat ook leuk vindt, bedenk dan samen waar je gaat spelen en wat je daarvoor nodig hebt.
 - * Als het kind wat anders wil gaan spelen, probeer dan iets te bedenken waar jullie allebei tevreden over zijn (bijvoorbeeld eerst spelen wat het andere kind wil en dan wat jij wilt).
 - Als het kind geen zin heeft om met je te gaan spelen of niet kan, zeg dan dat je het jammer vindt (en probeer het eventueel opnieuw bij een ander kind).
- Ik heb allerlei leuke dingen van mezelf genoemd. Ook heb ik een soort advertentie van mezelf gemaakt, waarin staat waarom ik een leuke vriend of vriendin zou zijn. Het is belangrijk om deze leuke dingen van mezelf te weten, omdat die nodig zijn bij het maken van vrienden.
- Ook hebben we handige manieren bedacht om met een groep spelende kinderen te gaan spelen: wachten tot er een goed moment is om te vragen of je mee mag doen, duidelijk zeggen wat je wilt, duidelijk praten. De volgende Let-Op-Punten hebben we besproken:
 - Kijk en luister.
 - Kies een goed moment om bij de kinderen te gaan staan of zitten.
 - Vraag even de aandacht (door bijvoorbeeld te groeten), praat hierbij duidelijk en kijk de kinderen aan en sta rechtop.
 - Vraag of je mee kan spelen:
 - * Als je mee kan spelen, zeg dan dat je dat leuk vindt en ga meedoen.
 - * Als je niet mee kan doen, vraag waarom je niet mee mag doen.
 - * Als je nog steeds niet mee mag doen, zeg dan dat je het jammer vindt en ga wat anders doen.

DE ELFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

We hebben het vandaag gehad over het probleem dat vrienden je onder druk zetten en hoe je daarmee om kan gaan.



- 👤 We hebben naar een filmfragment gekeken waarin andere kinderen proberen om een kind over te halen iets te doen. Het kind wilde dat eigenlijk niet en voelde zich 'onder druk gezet'.

Als een kind in zo'n situatie toch mee gaat doen met de andere kinderen is dat vaak, omdat:

- * het kind bang is om geen vrienden meer over te houden
- * het kind bang is geslagen of uitgescholden te worden
- * het kind steeds gevraagd wordt om mee te doen en hij of zij van het gevraag af wil zijn
- * het kind door de andere kinderen ervan overtuigd wordt dat het meedoen met die kinderen geen vervelende gevolgen zal hebben voor het kind (dus bijvoorbeeld geen straf zal opleveren)

- 👤 We hebben ook nagedacht over wat je zelf zou doen als je onder druk gezet wordt, dus als anderen aan je vragen iets te doen wat je niet wilt. Daarna hebben we geprobeerd hier oplossingen voor te verzinnen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. De beste oplossing hebben we uitgetoetst in een rollenspel.

SAMENVATTING VAN ALLE BIJEENKOMSTEN

Ik heb in de training Minder Boos en Opstandig - Revised veel geoefend met hoe ik kan omgaan met dingen die ik moeilijk vind en met moeilijke situaties. Ook heb ik geleerd wat ik kan doen als ik een probleem heb.

Ik heb geleerd wat belangrijk is als ik een gesprek met iemand voer.

Bij een gesprek zijn de volgende Let-Op-Punten belangrijk:

1. de ander aankijken tijdens het gesprek
2. duidelijk praten
3. goed luisteren naar de ander (dit kun je laten merken door bijvoorbeeld vragen te stellen)
4. rechtop staan of zitten

Ik heb ontdekt dat er verschillende gevoelens zijn. Er zijn leuke en minder leuke gevoelens. De vier hoofdgevoelens zijn boos, blij, verdrietig en bang.

Ook heb ik geleerd dat een gevoel nooit vanzelf komt.

Eerst gebeurt er iets,
daar denk ik iets over,
daardoor voel ik iets, en
daardoor gedraag ik me op een bepaalde manier.

De volgorde is dus:

GEBEURTENIS ---> GEDACHTE ---> GEVOEL ---> GEDRAG

Dit noemen we de vier G's.

Ik heb ook geleerd dat het gevoel boosheid niet verkeerd is. Sommige mensen denken dat het verkeerd is om je boos te voelen. Dat is niet waar. Alles wat ik voel is goed. Ook als ik me boos voel is dat niet verkeerd. Maar de manier waarop ik me gedraag als ik boos ben kan soms wel verkeerd zijn.

Ik heb een aantal manieren geleerd om beter met het gevoel boosheid om te gaan:

- mezelf 'sterk praten' door sterke zinnen tegen mezelf te zeggen zoals **"Daar laat ik mijn dag niet door bederven"**
- 'plaagdoof' zijn door mijn aandacht op iets anders te richten
- spanning in je lichaam verminderen door bijvoorbeeld een rondje hard te gaan fietsen
- iets leuks gaan doen

* * *

Ik heb geleerd dat het belangrijk is om de kreet: 'Stop' te gebruiken, zodat ik eerst nadenk en dan pas iets ga doen.

Ik heb de vijf stappen van probleem oplossen geleerd:

Stap 1: Wat is het probleem?

Stap 2: Welke oplossingen kan ik bedenken?

Stap 3: Wat zijn de gevolgen van elk van die oplossingen?
Welke oplossingen zullen werken en welke niet?

Stap 4: Kies de beste oplossing.

Stap 5: Voer deze oplossing uit en kijk dan of dit een handige oplossing was.

Ik heb geleerd dat het belangrijk is om eerst goed na te denken over een probleem met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. Door eerst na te denken, kies ik een betere oplossing dan wanneer ik zomaar het eerste doe wat in me opkomt.

BIJ STAP 1: WAT IS HET PROBLEEM?

Ik heb ontdekt dat het heel belangrijk is om precies te weten wat het probleem is. Pas als ik goed weet wat het probleem is, wat de oorzaak is en wat ik graag wil bereiken (wat mijn doel is) en wat de ander wil (wat het doel van de ander is), dan pas kan ik oplossingen gaan bedenken (stap 2).

Ik heb ook ontdekt dat een probleem vanuit verschillende kanten gezien kan worden. Zo ontdekte ik dat verschillende mensen dezelfde situatie anders kunnen zien. De manier waarop we dingen zien maakt dat we op een bepaalde manier denken. Door deze gedachten ontstaan weer bepaalde gevoelens. En daardoor gedragen we ons ook op een bepaalde manier. Dus de gedachten, de gevoelens en het gedrag van ieder persoon kan ook verschillen in dezelfde situatie. Het is daarom ook belangrijk om goed uit te zoeken hoe de ander de probleemsituatie ziet, wat hij erover denkt en voelt. Als ik namelijk weet hoe de ander over het probleem denkt kan ik vaak beter begrijpen waarom de ander zich zo gedraagt.

BIJ STAP 2: WELKE OPLOSSINGEN KAN IK BEDENKEN?

Ik heb ontdekt dat het belangrijk is om meerdere oplossingen te bedenken. Als ik meerdere oplossingen weet kan ik namelijk direct een andere oplossing proberen als de eerst gekozen oplossing niet werkt.

Ik heb gezien dat er handige en onhandige manieren zijn om problemen op te lossen:

1. Handige oplossingen zijn oplossingen, waarvan ik verwacht dat ze helpen om het doel te bereiken.
2. Onhandige oplossingen zijn oplossingen, waarvan ik verwacht dat ze niet helpen om het doel te bereiken.

BIJ STAP 3: WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE OPLOSSINGEN?

Ik heb geleerd wat een gevolg is. Een gevolg is iets dat er gebeurt nadat ik iets heb gedaan. Ook heb ik geleerd dat het nadenken over de gevolgen helpt bij het beslissen welke oplossing ik voor een probleem kies.

Ik heb ontdekt dat een oplossing meerdere gevolgen kan hebben. Om een goede keuze te maken uit alle oplossingen is het belangrijk te bedenken welke gevolgen een bepaalde oplossing kan hebben.

Verder heb ik geleerd na te denken over handige en onhandige gevolgen. Ik heb geleerd dat een gevolg handig is als het mij helpt om een belangrijk doel te bereiken.

BIJ STAP 4: KIES DE BESTE OPLOSSING.

Bij het maken van een keuze uit alle oplossingen (= stap 4) is het dus slim om eerst alle gevolgen te bedenken en dan te bedenken wat ik wil dat er gebeurt en wat mij helpt.

* * *

In de training heb ik allerlei leuke kanten van mezelf genoemd. Ook heb ik een 'advertentie' van mezelf gemaakt waarin staat waarom ik een leuke vriend of vriendin voor andere kinderen ben.

Het is belangrijk om deze leuke, positieve dingen van mezelf te weten, omdat die nodig zijn bij het maken van vrienden.

Ik heb geleerd hoe ik een kind kan uitnodigen om samen te gaan spelen. Daarbij maak ik gebruik van de volgende Let-Op-Punten:

- Stop.
- Kijk het kind aan en noem de naam van het kind, groet.
- Praat duidelijk en sta rechtop.
- Nodig het kind uit: **“Heb je zin om samen te gaan spelen?”**
- Als het kind **“ja”** zegt, stel dan voor wat jij wilt gaan spelen.
 - * Als het kind dat ook leuk vindt, bedenk dan samen waar je gaat spelen en wat je daarvoor nodig hebt.
 - * Als het kind wat anders wil gaan spelen, probeer dan iets te bedenken waar jullie allebei tevreden over zijn (bijvoorbeeld eerst spelen wat het andere kind wil en dan wat jij wilt).
- Als het kind geen zin heeft om met je te gaan spelen of niet kan, zeg dan dat je het jammer vindt (en probeer het eventueel opnieuw bij een ander kind).

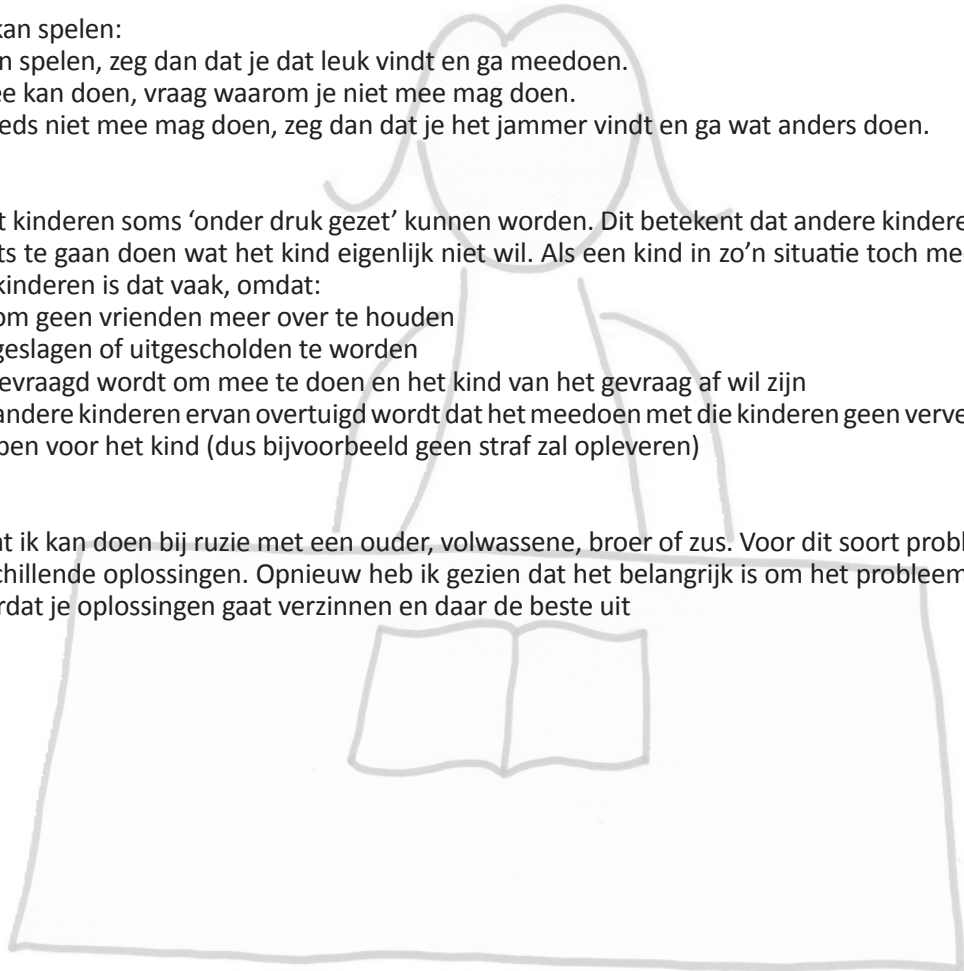
Ook zijn er Let-Op-Punten om met een groep spelende kinderen te gaan spelen:

- Kijk en luister.
- Kies een goed moment om bij de kinderen te gaan staan of zitten.
- Vraag even de aandacht (door bijvoorbeeld te groeten), praat hierbij duidelijk en kijk de kinderen aan en sta rechtop.
- Vraag of je mee kan spelen:
 - * Als je mee kan spelen, zeg dan dat je dat leuk vindt en ga meedoen.
 - * Als je niet mee kan doen, vraag waarom je niet mee mag doen.
 - * Als je nog steeds niet mee mag doen, zeg dan dat je het jammer vindt en ga wat anders doen.

Ik heb ook geleerd dat kinderen soms ‘onder druk gezet’ kunnen worden. Dit betekent dat andere kinderen een kind overhalen om iets te gaan doen wat het kind eigenlijk niet wil. Als een kind in zo’n situatie toch mee gaat doen met de andere kinderen is dat vaak, omdat:

- * het kind bang is om geen vrienden meer over te houden
- * het kind bang is geslagen of uitgescholden te worden
- * het kind steeds gevraagd wordt om mee te doen en het kind van het gevraag af wil zijn
- * het kind door de andere kinderen ervan overtuigd wordt dat het meedoen met die kinderen geen vervelende gevolgen zal hebben voor het kind (dus bijvoorbeeld geen straf zal opleveren)

Ik heb ook geleerd wat ik kan doen bij ruzie met een ouder, volwassene, broer of zus. Voor dit soort problemen zijn er ook weer verschillende oplossingen. Opnieuw heb ik gezien dat het belangrijk is om het probleem eerst helder te krijgen, voordat je oplossingen gaat verzinnen en daar de beste uit



DE TWAALFDE BIJEENKOMST IN HET KORT

Vandaag ging het over alle voorgaande bijeenkomsten.



-  We hebben gepraat over alle vorige bijeenkomsten. Hiervan heb ik ook een samenvatting gekregen.
-  We hebben besproken wat ik van de bijeenkomsten heb gevonden en wat ik ervan heb geleerd. Ook heb ik tips en leerpunten meegekregen.

Opdrachten

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

Je gaat deze week goed op jezelf letten. Je gaat kijken wat je meemaakt, op school, in de pauze of thuis. Je kijkt wat er gebeurt en wat je daarbij voelt. Schrijf dit op dag 1 en dag 2 hieronder op.

Je gaat daarna elke dag een praatje maken met een ander kind van je leeftijd. Let daarbij op wat je dacht en wat je voelde en vul dit op dag 3, 4 en 5 in.

DAG 1

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....
.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 2

1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Wat gebeurde er?

.....

.....

3. Wat voelde je?



Ik voelde mij

omdat

.....

4. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 3

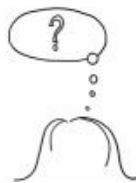
1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met

3. Wat dacht je?



Ik dacht

.....

4. Hoe voelde je je?



Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 4

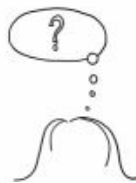
1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met

3. Wat dacht je?



Ik dacht

.....

4. Hoe voelde je je?



Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 2

DAG 5

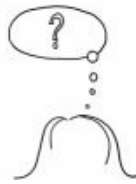
1. Welke dag is het vandaag?

Het is vandaag

2. Met wie praatte je?

Ik praatte met

3. Wat dacht je?



Ik dacht

.....

4. Hoe voelde je je?



Ik voelde me

5. Is dat een leuk of een vervelend gevoel?

Het is een gevoel



6. Hoe denk je dat het andere kind zich voelde?

Het andere kind voelde zich

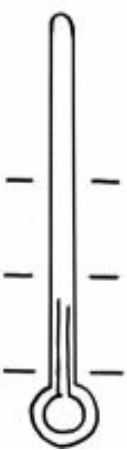
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

THERMOMETERKLUS

Je gaat deze week kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in.

DAG 1

Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd 
--	--

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 2

Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd
--	---



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 3

Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd
--	---



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 4

Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd
--	---



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 3

DAG 5

Hoe laat was het?	
Waar was ik?	
Wie waren er allemaal bij?	
Wat was ik aan het doen?	

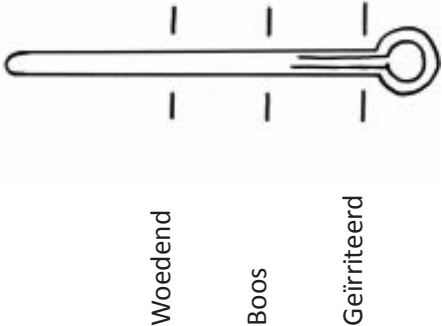
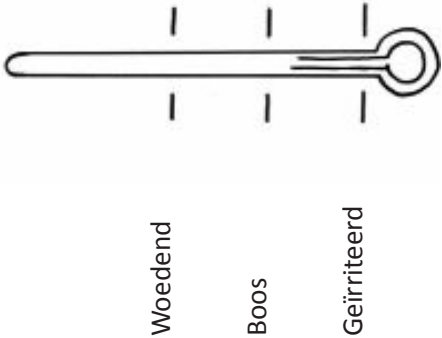
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden, namelijk 	HOE BOOS WAS IK? Woedend Boos Geïrriteerd
--	---



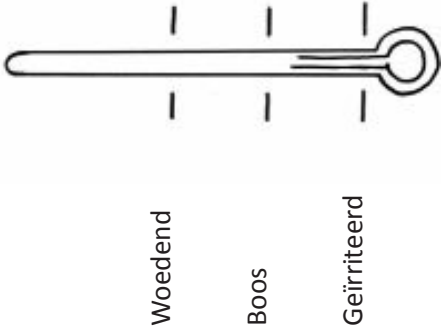
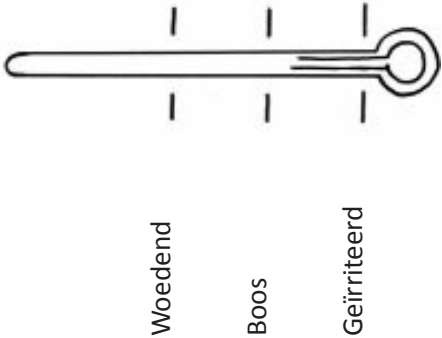
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

Je gaat deze week weer elke dag kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in. Tot zover is deze opdracht hetzelfde als die van bijeenkomst 3. Het is deze week ook de bedoeling dat je even kort opschrijft wat je gedaan hebt met die boosheid. Als het lukt kun je oefenen met **plaagdoof zijn en/of jezelf sterk praten**. Tot slot geef je nog een keer aan hoe boos je daarna was.

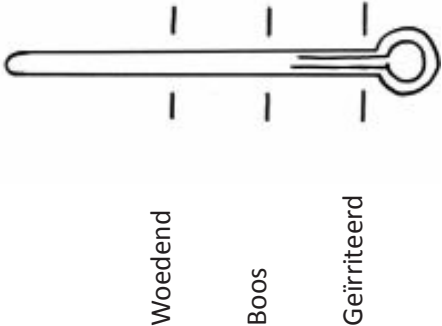
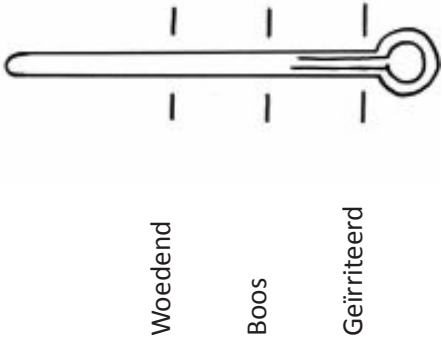
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

Dag 1			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

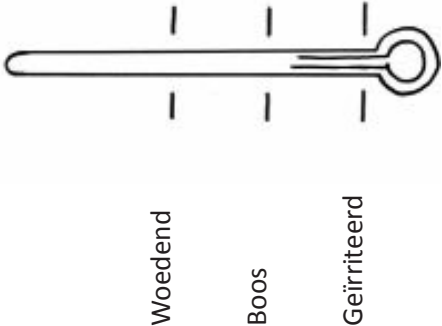
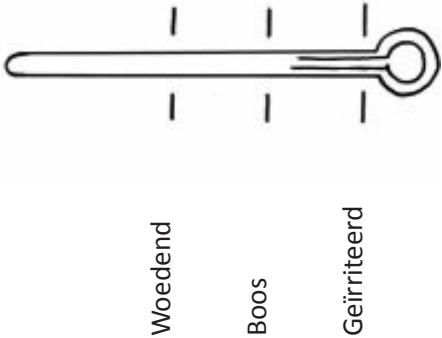
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

Dag 2			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leukers doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

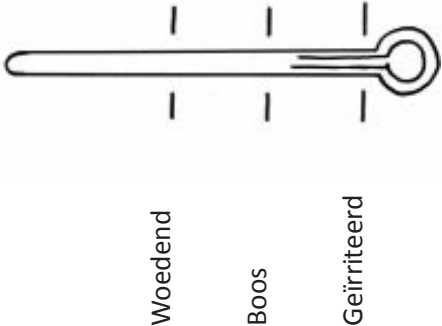
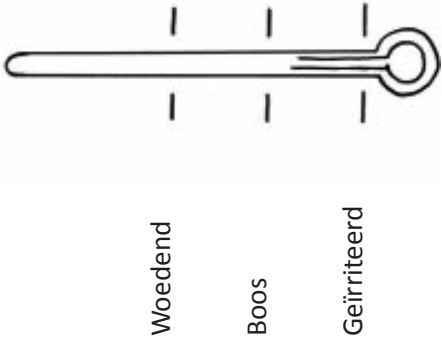
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

Dag 3			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

Dag 4			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leukers doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 4

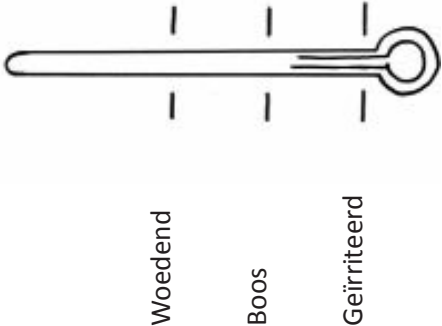
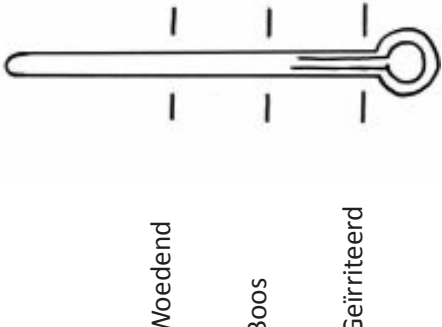
Dag 5			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

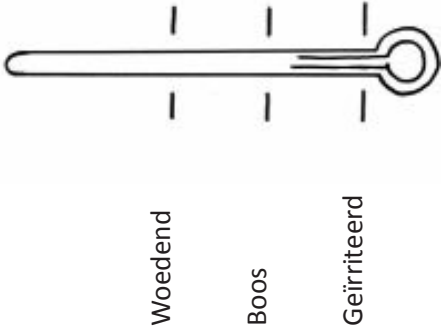
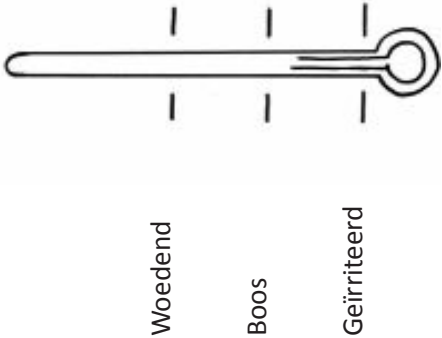
Je gaat deze week weer elke dag kijken of je boos bent geweest. Vul elke dag in hoe laat het was, waar je was, wie er allemaal bij waren en wat je aan het doen was. Geef ook telkens aan waarom je boos was, door een reden te kiezen en dat rondje in te kleuren. Geef tenslotte aan hoe boos je was. Je zet een streep op de thermometer, op die plek die past bij jouw gevoel, en tot aan die streep kleur je de thermometer in.

Het is deze week ook de bedoeling dat je even kort opschrijft wat je gedaan hebt met die boosheid. Als het lukt kun je oefenen met **jezelf sterk praten** en/of **plaagdoof zijn**. Tot slot geef je nog een keer aan hoe boos je daarna was.

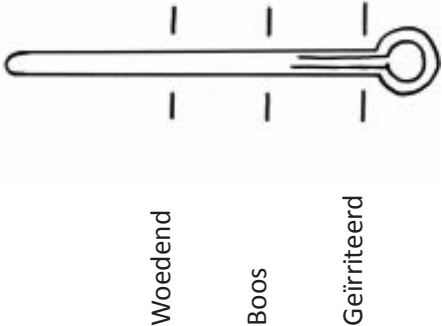
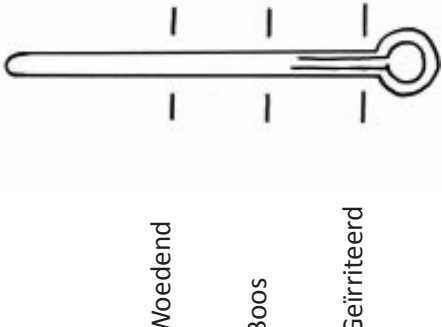
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 1			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

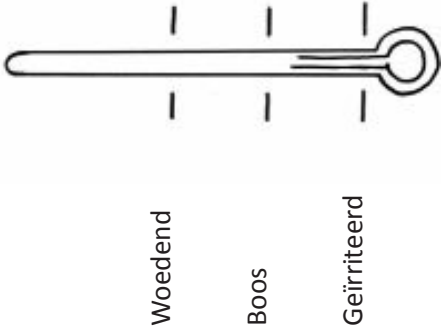
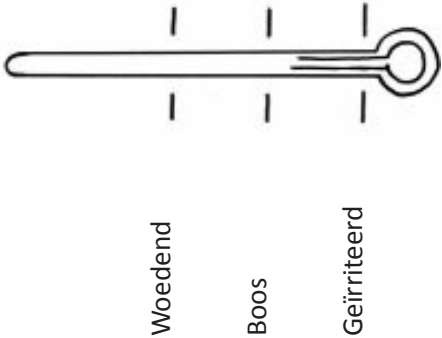
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 2			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leukers doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

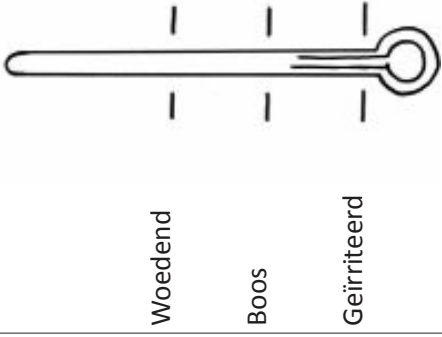
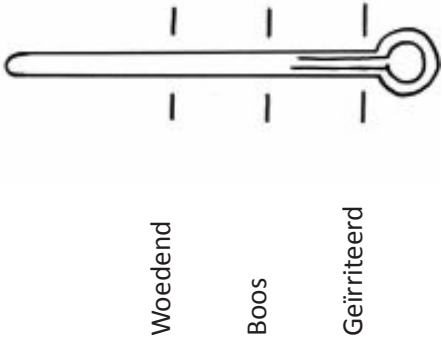
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 3			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ?  Woedend Boos Geïrriteerd	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN?  Woedend Boos Geïrriteerd

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 4			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

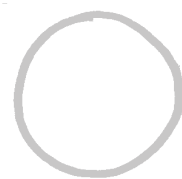
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 5

Dag 5			
Hoe laat was het?			
Waar was ik?			
Wie waren er allemaal bij?			
Wat was ik aan het doen?			
WAAROM WAS IK BOOS? ☐ Ik werd gepest ☐ Ik kon niet doen wat ik wilde doen ☐ Ik moest iets doen wat ik niet wilde doen ☐ Ik kreeg straf ☐ Andere reden:	HOE BOOS WAS IK ? 	WAT DEED IK TOEN? ☐ Ik ging hulp halen ☐ Ik ging iets leuk doen ☐ Ik praatte mezelf sterk ☐ Ik liep weg ☐ Andere oplossing:	HOE BOOS WAS IK TOEN? 

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

Je gaat deze week proberen om problemen op te lossen met behulp van de vijf stappen van probleem oplossen. We hebben gezien dat de eerste stap (wat is het probleem?) heel belangrijk is. Daarom ga je deze week op dag 1 en dag 2 oefenen om een probleem goed te beschrijven. Bij dag 1 en dag 2 staat een probleem en is het de bedoeling dat je bij dat probleem drie vragen bedenkt, zodat je dan meer te weten komt over het probleem.

DAG 1	DAG 2
Probleem: Je mag van je moeder niet naar de crossbaan. 'Stop':	Probleem: De meester is boos op je. 'Stop':
Vragen:	Vragen:
1.	1.
.....	
2.	2.
.....	
3.	3.
.....	



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

DAG 3

Beschrijf een probleem dat je zelf deze week hebt gehad. Beschrijf de oorzaak van het probleem (hoe het probleem er gekomen is) en wat jij wilde dat er gebeurde (je doel):

.....

.....

.....

.....

.....

Heb je bij dat probleem, op het moment zelf, nagedacht over het probleem (en dus eventueel gebruik gemaakt van de kreet: 'Stop')?

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

We hebben gezien dat de eerste stap (wat is het probleem?) heel belangrijk is. Maar we hebben ook gemerkt dat niet iedereen op dezelfde manier naar een probleem kijkt. Daarom ga je deze week op dag 4 en dag 5 oefenen om elke dag een probleem dat je met iemand anders gehad hebt, goed te beschrijven. Daarbij schrijf je niet alleen op wat jouw probleem was, maar ook wat het probleem van de ander was en wat de bedoelingen van ieder van jullie waren.

VOORBEELDDAG

Het probleem van Bas was:

Bas wilde naar de kermis maar dat mocht niet van moeder

Bas heeft eerst nagedacht over zijn probleem voordat hij het ging oplossen:

Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)

Bas dacht:

Dat vind ik niet eerlijk want Thijs mocht gisteren wel

Bas z'n bedoeling was:

goed / niet zo goed

want:

Bas wilde alleen maar even gaan kijken en dan snel weer terug naar huis

Het probleem van de ander was:

Moeder wilde dat Bas binnen bleef omdat ze over vijf minuten gingen eten

Die ander (moeder) dacht:

Wat zeurt Bas toch, het is beter om binnen te blijven

De bedoeling van de ander was:

goed / niet zo goed

want:

Het is beter om nu binnen te blijven, want Bas kan niet binnen vijf minuten terug zijn van de kermis

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 6

DAG 4	DAG 5
Het probleem van mij was:	Het probleem van mij was:
.....	
.....	
Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)	Ik heb eerst nagedacht over mijn probleem voordat ik het ging oplossen: Ja / Nee (zet een rondje om het goede antwoord)
Ik dacht	Ik dacht
.....	
Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:	Mijn bedoeling was: goed / niet zo goed want:
.....	
.....	
***	***
Het probleem van de ander was:	Het probleem van de ander was:
.....	
.....	
Die ander dacht	Die ander dacht
.....	
De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:	De bedoeling van die ander was: goed / niet zo goed want:
.....	

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

Je gaat deze week wat dingen oefenen en/of herhalen. Probeer, zonder de samenvattingen erbij te pakken, de opdracht in te vullen. Als je dat niet lukt, pak dan de samenvattingen erbij. Het is de bedoeling dat je elke dag de opdracht helemaal hebt ingevuld.



WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

DAG 1

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?

Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

DAG 2

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

DAG 3

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

DAG 4

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....

Oplossingen:

.....
.....
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 7

DAG 5

Schrijf vandaag de vijf stappen van probleem oplossen op:

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:

Stap 5:

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad en verzin er zoveel mogelijk oplossingen voor:

Probleem:

.....
.....

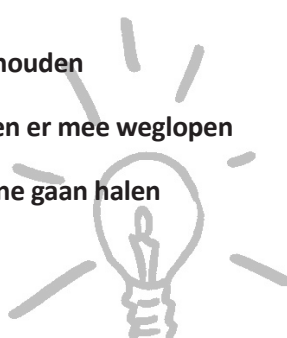
Oplossingen:

.....
.....
.....

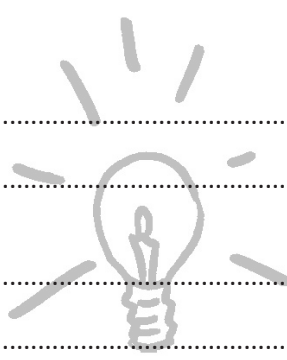
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

Je gaat deze week proberen problemen op te lossen. Probeer elke dag bij het beschreven probleem eerst zoveel mogelijk oplossingen te verzinnen. Daarna moet je bij elke oplossing in ieder geval twee gevolgen verzinnen. Als je de gevolgen hebt opgeschreven moet je nog aangeven of het een goed gevolg is (dan zet je een rondje om de +) of een slecht gevolg (dan zet je een rondje om de -). Als je alle gevolgen hebt bedacht, kies je de voor jou beste oplossing. Hiervoor zet je een rondje om het nummer van die oplossing.

VOORBEELDDAG			
Twee vriendjes van jou hebben ruzie om een spelletje en zijn aan het vechten. Op dat moment kom jij eraan. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:	Vragen of ze op willen houden		
Oplossing 2:	Zelf het spel afpakken en er mee weglopen		
Oplossing 3:	Hulp van een volwassene gaan halen		
			
Gevolgen van oplossing 1:	A	Ze luisteren en houden op met ruzie maken	Gevolg +/-
	B	Ze horen me niet en gaan gewoon door	+/-
Gevolgen van oplossing 2:	A	De twee kinderen komen me achterna en gaan met mij vechten	+/-
	B	De twee kinderen blijven verbaasd achter	+/-
Gevolgen van oplossing 3:	A	Ik kan geen volwassene vinden	+/-
	B	De volwassene gaat mee om de kinderen uit elkaar te halen	+/-
Ik kies oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 1			
Het is woensdagmiddag halfvijf en je komt er achter dat je een afspraak, die je had met je vriendje/vriendinnetje om half twee, vergeten bent. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
			
Gevolgen van oplossing 1:	A		Gevolg + / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

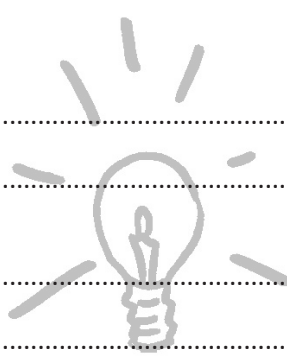
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 2			
Je komt op school in je nieuwe kleren waar je erg trots op bent. Maar een groepje kinderen begint je uit te lachen als je het schoolplein oploopt. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
			Gevolg
			+ / -
			+ / -
			+ / -
			+ / -
			+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 3			
Je hebt vergeten een cadeautje te kopen voor de verjaardag van je vriendje/vriendinnetje, waar je over vijf minuten heen moet. Wat kun je doen? Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3:			
Gevolgen van oplossing 1:	A		Gevolg
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

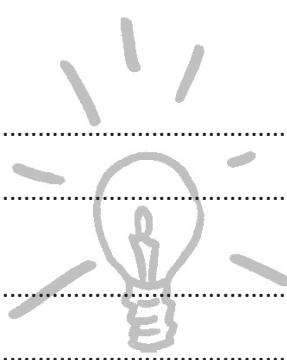
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 4			
Je hebt de fiets van je broertje/zusje geleend. Onderweg rijd je per ongeluk door glas en je krijgt twee lekke banden. Wat kun je doen? Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3:			
			
Gevolgen van oplossing 1:	A		Gevolg + / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

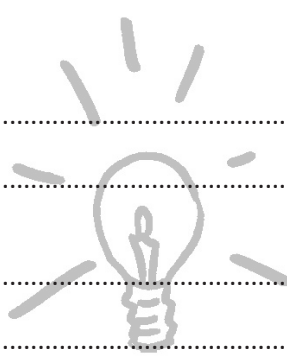
Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 8

DAG 5			
Je bent op school aan het trakteren, maar je blijkt één traktatie te weinig te hebben. Wat kun je doen?			
Oplossing 1:			
Oplossing 2:			
Oplossing 3:			
			Gevolg
Gevolgen van oplossing 1:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 2:	A		+ / -
	B		+ / -
Gevolgen van oplossing 3:	A		+ / -
	B		+ / -
Ik kies voor oplossing 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)			

Schrijf ook een probleem op dat je vandaag hebt gehad:

.....

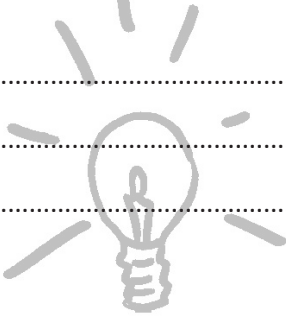
.....

Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen?
Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)

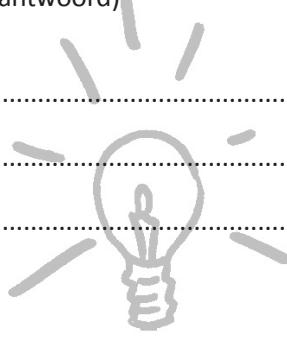
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

VOORBEELDDAG		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus:		
Ruzie omdat ik niet naar de speeltuin mag en ik wil zo graag		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:	Boos naar mijn kamer gaan, een paar keer diep zuchten en dan iets anders leuks gaan doen	
Oplossing 2:	Gewoon toch gaan	
Oplossing 3:	Net zolang zeuren en ruzie maken totdat ik wel mag	
Gevolgen van oplossing 1:	A Ik moet wel even afkoelen maar daarna heb ik toch iets leuks kunnen doen B Ouder is blij dat ik me erbij neer heb gelegd	Gevolg ☒ + / - ☒ + / -
Gevolgen van oplossing 2:	A Ik kan mooi weg naar de speeltuin B Als ik thuis kom heb ik alleen maar meer ruzie	☒ + / - + / ☒ -
Gevolgen van oplossing 3:	A Ik mag toch gaan B Dat werkt niet en de ruzie wordt alleen maar erger	☒ + / - + / ☒ -
Wat is de beste oplossing voor jou? ☒ 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

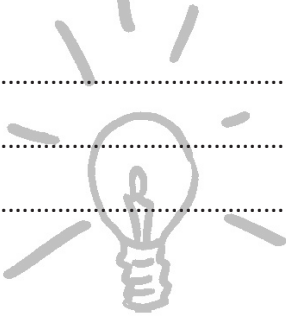
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

DAG 1		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1:	A + / - B + / -	Gevolg
Gevolgen van oplossing 2:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 3:	A + / - B + / -	
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

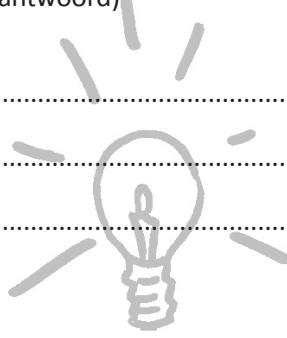
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

DAG 2		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 2:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 3:	A + / - B + / -	
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

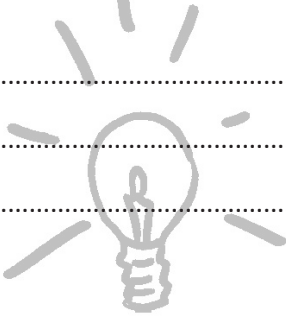
WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

DAG 3		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 2:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 3:	A + / - B + / -	
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

DAG 4		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
Gevolgen van oplossing 1:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 2:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 3:	A + / - B + / -	
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 9

DAG 5		
Probleem met ouder, andere volwassene, broer of zus: 		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 2:	A + / - B + / -	
Gevolgen van oplossing 3:	A + / - B + / -	
Wat is de beste oplossing voor jou? 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

Je gaat deze week proberen om op dag 1, 2 en 3 op een goede manier een kind uit te nodigen om met jou te gaan spelen. Hierbij kan je gebruik maken van de Let-Op-Punten die in de samenvatting staan. Als je ze niet meer weet dan kun je de samenvatting erbij pakken.

Je gaat deze week proberen om op dag 4 en 5 op een goede manier mee te gaan spelen met een groep spelende kinderen. Hierbij kan je gebruik maken van de Let-Op-Punten die in de samenvatting staan. Als je ze niet meer weet dan kun je de samenvatting erbij pakken.

Het is de bedoeling dat je elke dag de opdracht helemaal hebt ingevuld.

Bovendien kun je nog een extra punt verdienen door ook nog een probleem te beschrijven en op te lossen met behulp van de vijf stappen.

DAG 1	
	
Hoe laat was het?	
Waar was je?	
Wie heb je vandaag uitgenodigd?	
Hoe ging het?	Goed / gewoon / slecht
Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Wat zijn jullie gaan doen?	

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

DAG 2



Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jullie gaan doen?

DAG 3



Hoe laat was het?

Waar was je?

Wie heb je vandaag uitgenodigd?

Hoe ging het? Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jullie gaan doen?

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10



DAG 4

Hoe laat was het en waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het?

Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

.....

.....

.....



DAG 5

Hoe laat was het en waar was je?

Noem een paar kinderen met wie je vandaag wilde meespelen en schrijf op wat ze aan het doen waren:

.....

Hoe ging het?

Goed / gewoon / slecht

Schrijf op welke Let-Op-Punten je hebt gebruikt:

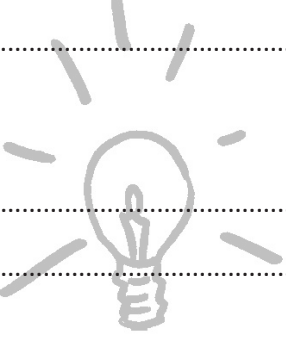
.....

.....

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 10

Schrijf ook een probleem op dat je deze week hebt gehad, probeer drie oplossingen voor dat probleem te bedenken en de gevolgen van die oplossingen. Tot slot kies je de beste oplossing:

MIJN PROBLEEM WAS:		
.....		
.....		
Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord)		
Oplossing 1:		
Oplossing 2:		
Oplossing 3:		
		
Gevolgen van oplossing 1:	A B	Gevolg + / - + / -
Gevolgen van oplossing 2:	A B	+ / - + / -
Gevolgen van oplossing 3:	A B	+ / - + / -
De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

Je gaat deze week oefenen met het onderwerp onder druk gezet worden door andere kinderen. Probeer elke dag bij het verzonnen probleem te bedenken (gebruik hierbij eventueel de samenvatting) waarom het voor jou moeilijk zou kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen, als je zo onder druk gezet zou worden. Probeer daarna voor jezelf twee oplossingen te bedenken om niet toe te geven aan de druk die de andere kinderen op jou uitoefenen.

LET OP: ga ervan uit dat je NIET mee wilt doen!

Bovendien kun je nog een extra punt verdienen door ook nog een probleem te beschrijven en op te lossen met behulp van de vijf stappen.

VOORBEELDDAG

Er komt een stel kinderen naar je toe met het voorstel om belletje te gaan trekken, bij die oude mevrouw die zo slecht kan lopen. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je vrienden zeggen dan dat dat flauw is en dat je toch altijd met hen meedoet. Ze vinden je maar raar doen en snappen er niks van.

Waarom zou het voor jou moeilijk zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1. **Ik ben bang dat als ik niet mee ga doen ze mij niet aardig meer vinden**
2. **Ik wil graag bij het groepje kinderen horen**

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1: **Weglopen zodat ik niet langer naar hun gepraat hoef te luisteren**

Oplossing 2: **Vragen of ze mee gaan voetballen als ze terug zijn van het belletje trekken (dat vindt iedereen leuk)**

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 1

Er komen twee vrienden naar je toe met het voorstel om pijltjes te gaan schieten naar mensen die op straat voorbij komen lopen. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je vrienden zeggen dan dat dat flauw is en dat je toch altijd met hen meedoet. Ze vinden je maar raar doen en snappen er niks van.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.

.....

2.

.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:

.....

Oplossing 2:

.....

Oplossing 3:

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 2

Er komen vijf klasgenootjes naar je toe met het voorstel om een ander kind in elkaar te gaan slaan, omdat hij vervelend zou hebben gedaan. Jij zegt dat je niet mee gaat doen. Je klasgenootjes zijn heel erg boos en ze zien eruit alsof ze elk moment wel iemand willen gaan slaan.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.

.....

2.

.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je klasgenootjes:

Oplossing 1:

.....

Oplossing 2:

.....

Oplossing 3:

.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 3

Er komt een vriend naar je toe. Hij zegt dat hij een goed idee heeft. Hij wil namelijk vanmiddag na schooltijd stiekem naar de crossbaan gaan. Vervolgens vraagt hij of jij ook mee gaat. Jullie mogen er allebei niet komen van je ouders. Jij zegt dat je dat niet wilt. Je vriend laat het er niet bij zitten en blijft maar vragen of je mee gaat.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met het andere kind?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vriend:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 4

Er komen twee vrienden naar je toe met het voorstel om fietsbanden leeg te laten lopen. Jij zegt dat je niet meegaat. Je zegt ook dat je bang bent om betrappt te worden. Je vrienden zeggen dan dat dat onzin is, omdat er niemand in de buurt is. Ook beloven ze dat er iemand op wacht zal staan zodat jullie met z'n drieën altijd nog op tijd weg kunnen komen.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....
2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan je vrienden:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

DAG 5

Drie (stoere) kinderen willen snoep gaan jatten in de buurtwinkel. Ze vragen of jij ook meegaat, terwijl jij dat helemaal niet wilt.

Waarom zou het voor jou moeilijk kunnen zijn om niet mee te doen met de andere kinderen?

1.
.....

2.
.....

Oplossingen om niet toe te geven aan de (stoere) kinderen:

Oplossing 1:
.....

Oplossing 2:
.....

Oplossing 3:
.....

WEEKOPDRACHT BIJEENKOMST 11

Schrijf ook een probleem op dat je deze week hebt gehad, bedenk drie oplossingen voor dat probleem en de gevolgen van elke oplossing. Tot slot kies je de beste oplossing.

MIJN PROBLEEM WAS: Heb je eerst nagedacht over je probleem voordat je het ging oplossen? Ja / Nee (Zet een rondje om het goede antwoord) Oplossing 1: Oplossing 2: Oplossing 3:		
Gevolgen van Oplossing 1: A B		Gevolg + / - + / -
Gevolgen van Oplossing 2: A B		+ / - + / -
Gevolgen van Oplossing 3: A B		+ / - + / -
De beste oplossing is 1 / 2 / 3 (Zet een rondje om dat nummer)		

Bijlage 5

Overige formulieren

Overzicht van alle benodigdheden

Algemeen

- * Boek 'Minder Boos en Opstandig – Revised'
- * Toegang tot de website www.minderboosenopstandig.nl

In therapieruimte

- * Internetverbinding in verband met toegang website (i.v.m. samenvattingen, oefenopdrachten en filmfragmenten)
- * Apparatuur om filmfragmenten (en powerpoint) aan de ouders en kinderen te kunnen laten zien
- * Flip-over + papier + stift
- * (School)bord + krijt/stift
- * Kleurpotloden
- * Pennen en papier
- * Eventueel apparatuur om (kind)bijeenkomsten op te nemen
- * Eventueel extra stoel om kind apart te kunnen zetten

Oudertraining

- * Formulieren
- * Samenvattingen
- * Oefenopdrachten
- * Mapje(s) voor ouders voor formulieren ed

Zelf te maken:

- * VOOR-GEDRAG-NA schema
- * Opvoedpiramide

Kindtraining

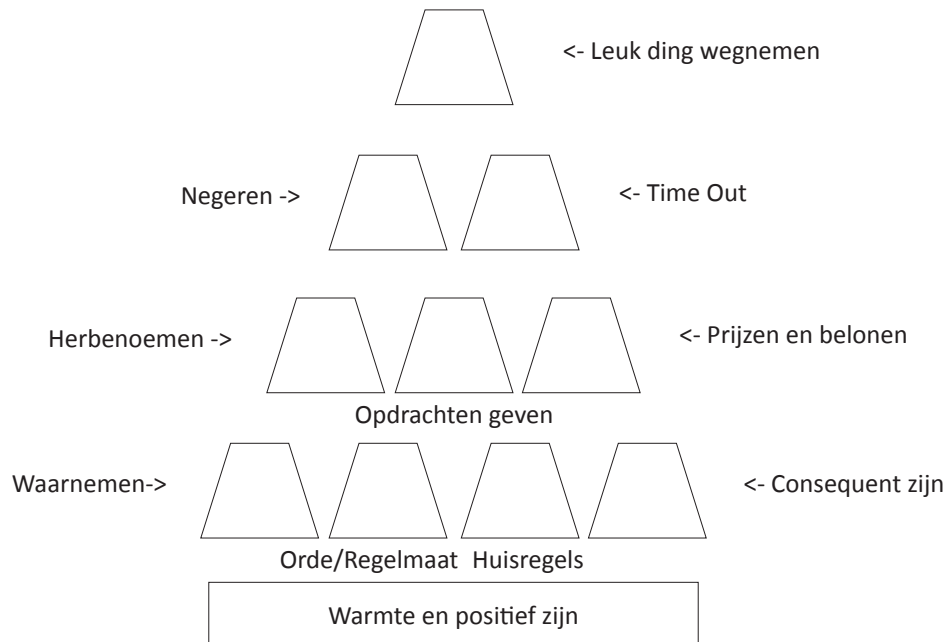
- * Formulieren
- * Samenvattingen
- * Oefenopdrachten
- * Stickers
- * Beloningen
- * Mapje(s) voor kind(eren) voor formulieren ed
- * Spellen

Zelf te maken:

- * Beloningskaart (groep en/of individueel)
- * Lijst met beloningen en aantal benodigde punten (halverwege de training vernieuwen)
- * Groepsregels
- * Gevoelenskaarten (plaatjes van gezichten die verschillende emoties uitdrukken bijvoorbeeld uit tijdschriften knippen en op karton plakken (en plastificeren))
- * Boosheidthermometer (op groot vel (rood) karton)
- * Kaarten met 'boze' woorden (beetje boos, boos, heel erg boos, driftig, geërgerd, woedend, razend, opgewonden, kwaad, witheet + aantal lege kaarten)
- * Kaarten met getallen
- * Kaarten met alle onderwerpen van kindtraining bijeenkomsten

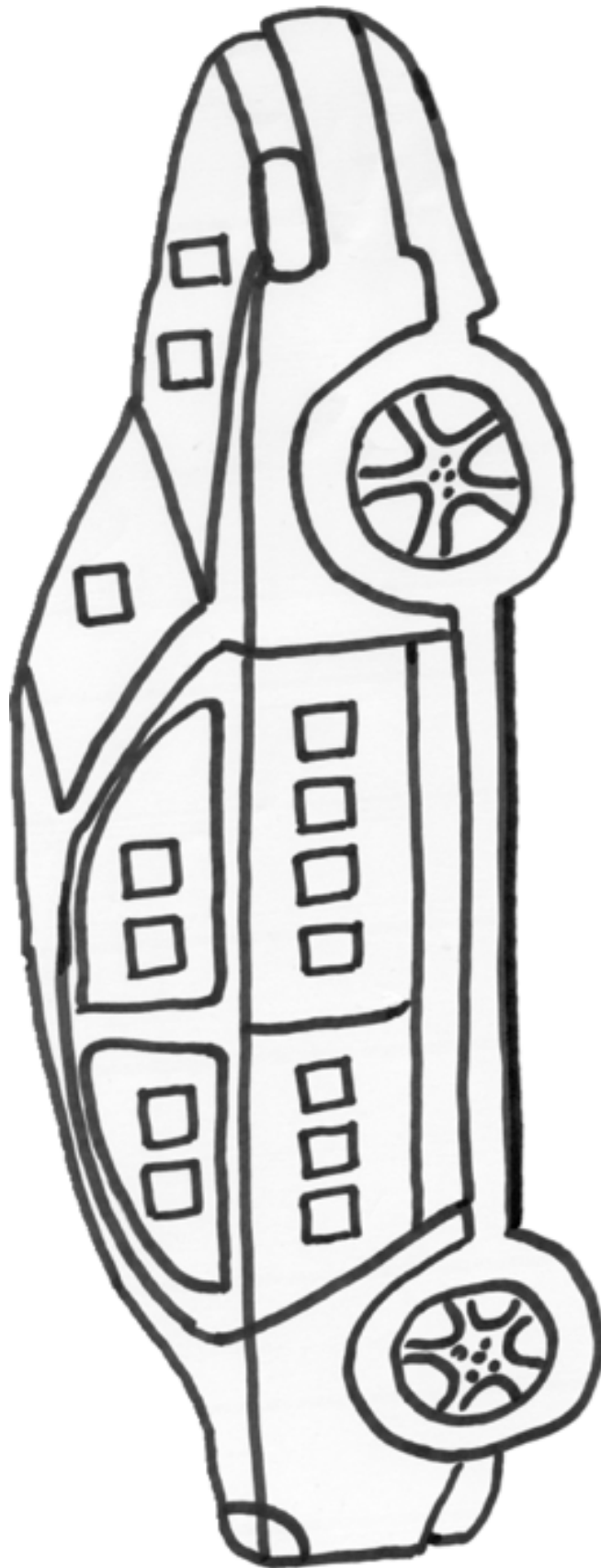
VOOR - GEDRAG - NA

OPVOEDPIRAMIDE



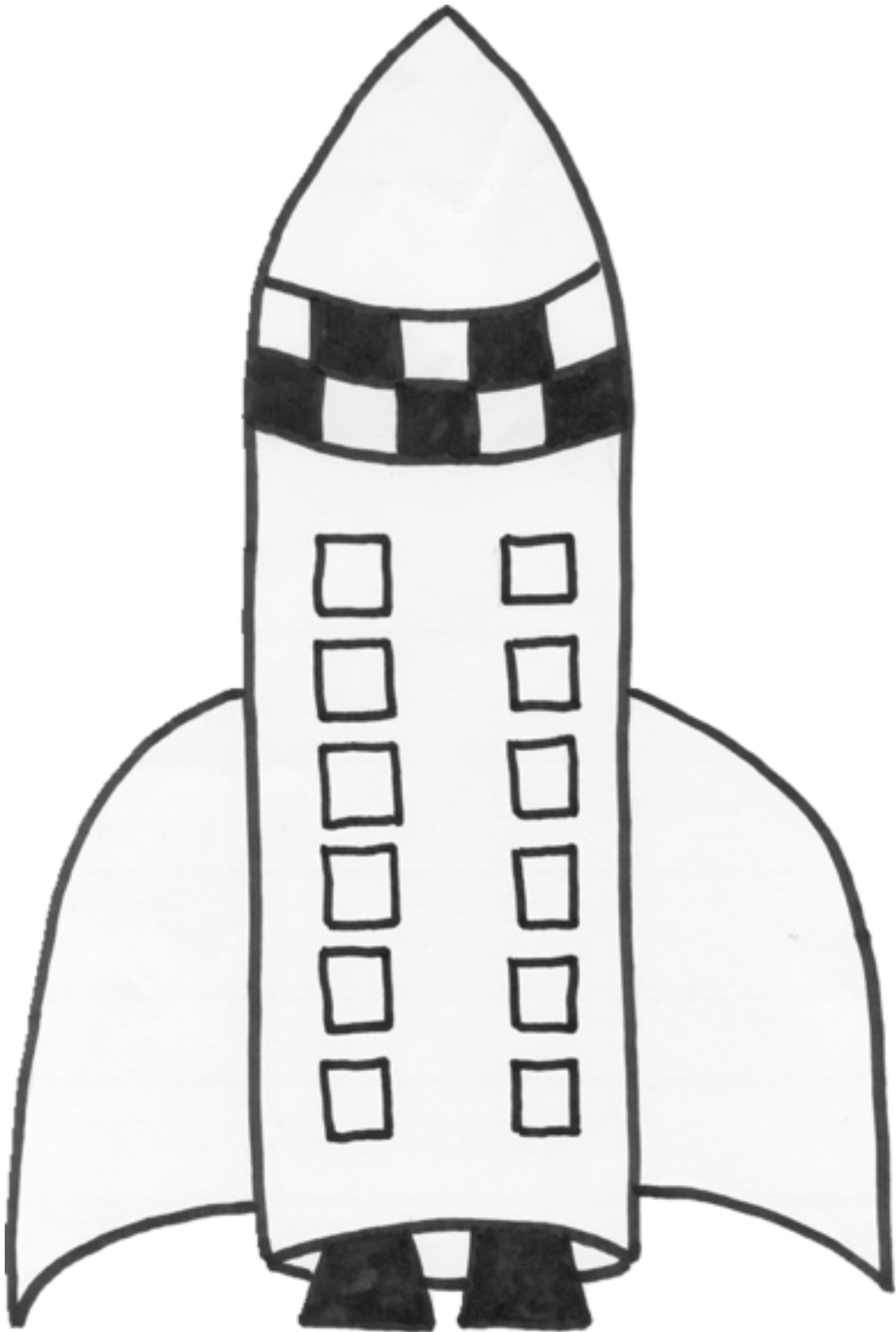
Bouw deze onderdelen aan de hand van plastic bekertjes op. De basis is een (schoenen)doos. De onderste rij bestaat uit vier bekertjes, dan drie bekertjes, dan twee en dan één. Op elke beker wordt het betreffende onderwerp geschreven.

GROEPSBELONINGSKAART



Voorbeeld groepsbeloningskaart

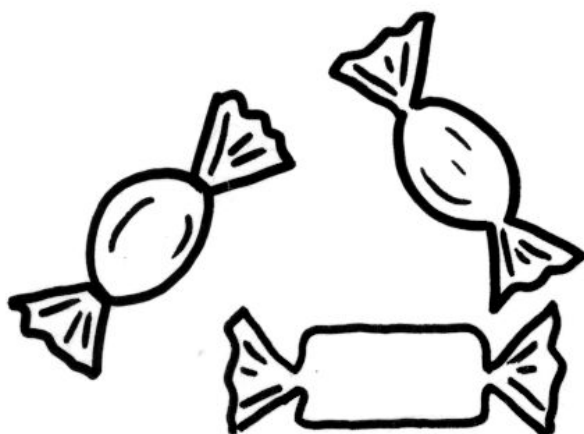
GROEPSBELONINGSKAART



Voorbeeld groepsbeloningskaart

BELONINGSKAART VAN: *Remco*

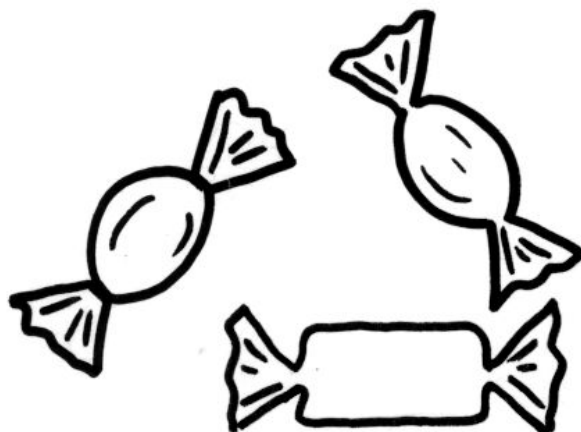
Bijeenkomst	Groen gedrag (+)	Rood gedrag (-)	Subtot.	Totaal (=subtot + eindtot. vorige keer)	Beloning gehad? Zo ja, wat?	Eind totaal
1	1 (= 3 duimen)		1	1	--	1
2	1		1	2	--	2
3	1 + 5 (= 5 dagen goed gewerkt aan weekopdracht)		6	8	--	8
4	1 + 4		5	13	--	13
5	+ 3	-1 (= Time Out)	2	15	Post-it (6)	9
6	1 + 2		3	12	--	12
7	1 + 3		4	16	Sleutel-hanger (16)	0
8	1 + 5		6	6	--	6
9	+ 4		4	10	--	10
10	1 + 2		3	13	--	13
11	1 + 3		4	17	Schrift (8)	9
12	1 + 1		2	11	--	11
13	1 + 3	-1	3	14	--	14
14	1 + 4		5	19	--	19
15	1 + 4		5	24	Vlieger (20)	4
16	1 + 5		6	10	Gum (4)	6
17	1 + 5		6	12	--	12
18	+ 3		3	15	Knikkers (14)	1



Voorbeeld individuele beloningskaart - groepstraining

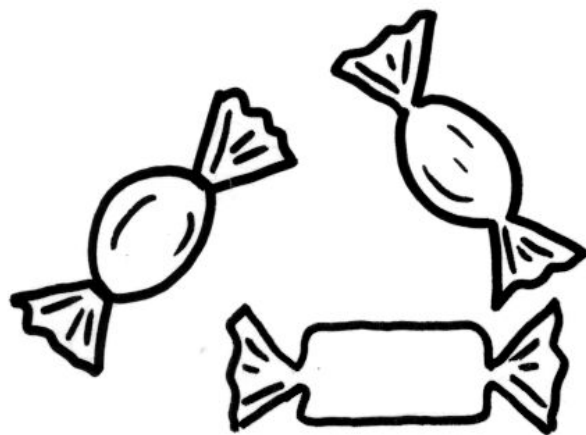
BELONINGSKAART VAN:

Bijeenkomst	Groen gedrag (+)	Rood gedrag (-)	Subtot.	Totaal (=subtot + eindtot. vorige keer)	Beloning gehad? Zo ja, wat?	Eind totaal
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						



BELONINGSKAART VAN:

Bijeenkomst	Groen gedrag (+)	Subtot.	Totaal (=subtot + eindtot. vorige keer)	Beloning gehad? Zo ja, wat?	Eind totaal
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



Voorbeeld individuele beloningskaart - individuele training

VOORBEELD BELONINGEN KINDTRAINING EN HET BIJBEHORENDE AANTAL PUNTEN

Lage beloningen	Punten	Hoge beloningen	Punten
Magneet	2	Zaklampje	12
Dobbelsteen	2	Stiften	12
Gum	4	Knikkers	14
Potlood	4	Stickervel	14
Post-it	6	Sleutelhanger met veer	16
Notitieboekje	6	Sleutelhanger met spin	16
Kleurpen	8	Stressballetje	18
Schrift	8	Robot puzzel	18
Jojo	10	Vlieger	20
Etui	10	Mega bellenblaas	20

Het maximale aantal punten dat een kind kan sparen in alle groepsbijeenkomsten is 101 (1 punt per bijeenkomst op basis van drie duimen x 18 bijeenkomsten = 18 punten + 83 punten op basis van de weekopdrachten). Het maximale aantal punten dat een kind kan sparen in de individuele training is 64 (1 punt per bijeenkomst op basis van drie duimen x 12 bijeenkomsten = 12 punten + 52 punten op basis van de weekopdrachten).

Zorg er dus voor dat de punten van alle beloningen samen niet onder dit getal uitkomen (in het voorbeeld is het totaal aantal punten 110). Verder is het belangrijk dat de groepstherapeuten zelf inschatten hoeveel punten een beloning waard is en of dit in goede verhouding staat met de andere beloningen en het bijbehorend aantal punten.

De beloningen worden in twee fasen aan de kinderen getoond: in kindtraining bijeenkomst 1 wordt van elke puntencategorie slechts 1 beloning getoond, en vanaf bijeenkomst 9 worden de overige beloningen toegevoegd. Op deze manier worden de kinderen halverwege de training opnieuw gestimuleerd om punten te vergaren en dus onder meer aan de slag te gaan met de weekopdrachten. Ter verduidelijking een voorbeeld: in bijeenkomst 1 zien de kinderen in de lage beloningsdoos: drie magneten, twee gummen, drie post-its, twee kleurpennen en drie jojo's, en in de hoge beloningsdoos: twee zaklampjes, drie zakjes knikkers, twee sleutelhangers met een veer, drie stressballetjes en twee vliegers. In bijeenkomst 9 wordt daaraan toegevoegd in de lage beloningsdoos: twee dobbelstenen, drie potloden, twee notitieboekjes, drie schriften en twee etuis, en in de hoge beloningsdoos: drie pakjes stiften, twee stickervellen, drie sleutelhangers met spin, twee robot puzzels en drie mega bellenblaas.

Aan de kinderen wordt dus in groepstraining bijeenkomst 1 én in bijeenkomst 9 een lijst van beloningen gegeven met vermelding van het daarbij benodigde aantal punten. Voor de individuele kindtraining gaat het om bijeenkomst 1 en bijeenkomst 7. Hier gaat het telkens maar om 1 (extra) beloning per puntencategorie.

LIJST VAN BELONINGEN (Eerste helft kindtraining bijeenkomsten)

Beloningen	Punten	Welke beloning gekozen?
Magneet	2	
Gum	4	
Post-it	6	
Kleurpen	8	
Jojo	10	
Zaklampje	12	
Knikkers	14	
Sleutelhanger met veer	16	
Stressballetje	18	
Vlieger	20	

LIJST VAN BELONINGEN (Tweede helft kindtraining bijeenkomsten)

Beloningen	Punten	Welke beloning gekozen?
Magneet of dobbelsteen	2	
Gum of potlood	4	
Post-it of notitieboekje	6	
Kleurpen of schrift	8	
Jojo of etui	10	
Zaklampje of stiften	12	
Knikkers of stickervel	14	
Sleutelhanger met veer of met spin	16	
Stressballetje of robot puzzel	18	
Vlieger of Mega bellenblaas	20	



BEEETJE BOOS

BOOS

HEEL ERG BOOS

FORMULIER KENNISMAKING MET OUDER(S) EN KIND

Datum kennismaking:

Aanwezig:

Naam therapeut(en):

Gegevens vanuit het dossier (of anders navragen):

Naam kind:

Geboren:

Probleemgedrag:

Gezinssamenstelling:

Medicatie:

School/klas:

Hulpverlening tot nu toe:

Uitleg en toelichting van de 'Minder Boos en Opstandig – Revised' training:

1. Kindtraining:
 - Aantal bijeenkomsten;
 - Inhoud (boosheid, gevoelens, probleem oplossen, sociale vaardigheden);
 - Werkwijze (praten, oefenen en filmbeelden bekijken (incl. evt. opnames maken);
 - Weekopdrachten en Beloningssysteem
2. Oudertraining:
 - Aantal bijeenkomsten;
 - Inhoud (geprotocolleerde behandeling, opvoedingsvaardigheden (voor-gedrag-na), gereedschapskist, informatie over de kindtraining
 - Werkwijze (praten, oefenen en filmbeelden bekijken)
 - Oefenopdrachten
3. Planning
4. Toestemming vragen van en ondertekening door ouders voor filmopnames
5. Doelen van ouders:
6. Doelen van kind:
 - Vragen die gesteld kunnen worden na uitleg van de training aan het kind:
 - Heb je zin om mee te doen aan de training? Waarom wel of niet?
 - Wat denk je zelf dat je in de training kan leren? Wat wil je leren?
 - Wat vind je ervan om nieuwe dingen te leren?
 - Wat vind je moeilijk in het contact met anderen?
 - In geval van groepstraining:
 - Wat vind je ervan om met meerdere kinderen de training te doen?
7. Opmerkingen:

VOORBEELDFORMULIER TUSSEN- EN EINDEVALUATIE OUDERTRAINING

Naam gezin: Aantal ouders:
Datum 1e bijeenkomst: Datum laatste bijeenkomst (eindevaluatie): Frequentie: Aantal uitgevoerde bijeenkomsten: aantal ... (waarvan ... keer aanwezig)
<u>Doelstelling oudertraining:</u> Het vergroten van opvoedingsvaardigheden
<u>De tot op heden behandelde onderwerpen:</u> Psycho-educatie, algemene regels van gedrag, gedrag waarnemen, structuur in de opvoeding aanbrengen, gedragsregels opstellen, opdrachten geven, hanteren van stress, het creëren van een positief gezinsklimaat, prijzen, belonen, werken met een gedragsprogramma, hanteren van ongewenst gedrag, niet reageren, apart zetten (in publieke gelegenheden), iets leuks wegnemen, vijf stappen van probleem oplossen, heimelijk ongewenst gedrag, eigen ervaringen en evaluatie. <u>Bevindingen tijdens/van de training:</u> - Houding (gedrag en inbreng): - Houding t.o.v. de therapeut(en) (contact): - (Evt. houding t.o.v. andere ouders (contact):) - Cognitief/inhoudelijk (begrip m.b.t. de inhoud): - Toepassen van de behandelde vaardigheden (thuis, ervaringen): - Over kind en kindtraining:
<u>Conclusie en aandachtspunten:</u> Bij de <u>tussenevaluatie</u> : concluderende opmerkingen en waar de komende tijd vooral aandacht aan moet worden besteed. Bij de <u>eindevaluatie</u> : concluderende opmerkingen en aandachtspunten voor de toekomst.

Naam therapeut(en):

VOORBEELDFORMULIER TUSSEN- EN EINDEVALUATIE KINDTRAINING

Naam kind:
Geboren:

Datum 1e bijeenkomst:
Datum laatste bijeenkomst (eindevaluatie):
Aantal uitgevoerde bijeenkomsten: (waarvan ... keer aanwezig)

Doelstelling groepstraining

- Herherkennen van gevoelens en op een adequate manier ermee om gaan
- Het vergroten van vaardigheden die nodig zijn bij het oplossen van sociale problemen
- Het vergroten van sociale vaardigheden

De tot op heden behandelde onderwerpen

Het hanteren van gesprekstechnieken, gevoelens herkennen, het krijgen van inzicht in het verband tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag, het hanteren van negatieve gebeurtenissen en gevoelens, perspectief nemen, probleemoplossend denken en doen en sociale vaardigheden met betrekking tot de omgang met andere kinderen.

Bevindingen tijdens/van de training

- Houding(gedrag en inbreng): wat is de houding van het kind en zit daar ontwikkeling in? Hoe actief stelt het kind zich op? Denkt het kind mee met het onderwerp? Geeft het eigen voorbeelden?
- Houding t.o.v. de therapeut(en) (contact): hoe stelt het kind zich op ten opzichte van de therapeut(en) en zit daar ontwikkeling in? Wat voor houding neemt het kind aan? Indien van toepassing: Is er een verschil in houding ten opzichte van de ene therapeut en de andere therapeut?
- (Evt. houding t.o.v. groepsgenoten (contact): hoe stelt het kind zich op ten opzichte van de andere kinderen in de groep en zit daar ontwikkeling in? Wat voor houding neemt het kind aan? Is er sprake van het vormen van een bondje met een ander kind?)
- Cognitief/inhoudelijk (begrip m.b.t. de inhoud): in hoeverre kan het kind de onderwerpen goed volgen en zit daar ontwikkeling in? Laat het kind begrip zien door het geven van adequate antwoorden en kan het de rode draad volgen?
- Weekopdracht: in hoeverre werkt het kind aan de weekopdracht en zit daar een ontwikkeling in? Neemt het kind zijn mapje mee naar de training? Hoeveel dagen vult het kind gemiddeld in? Hoe wordt de opdracht ingevuld?
- Generaliseren van het geleerde naar thuis - en schoolsituatie: in hoeverre is het kind buiten de training bezig met de onderwerpen die in de training besproken worden en zit daar ontwikkeling in? Laat het kind door het geven van praktijkvoorbeelden weten wat het buiten de training ermee doet? Wat geven de ouders hierover aan in de oudertraining?

Conclusie en aandachtspunten:

Bij de tussenevaluatie: concluderende opmerkingen en waar de komende tijd vooral aandacht aan moet worden besteed. Bij de eindevaluatie: concluderende opmerkingen en aandachtspunten voor de toekomst.

Naam therapeut(en):

