



# Minder Boos en Opstandig

Een ouder-kindtraining in het omgaan met dwingend gedrag

## Om radeloos van te worden

Soms wordt opvoeden een opgave door het gedrag van uw kind. U schaamt zich als ouder, want uw kind bepaalt door zijn gedrag. U bent het gezag kwijt en er komt altijd ruzie van. U wilt het graag anders, maar op de een of andere manier raakt u met uw kind steeds weer verstrikt in onbegrip en irritaties.

## Het is de combinatie die werkt

Met 'Minder Boos en Opstandig' leert u samen met andere ouders, om met het dwingende gedrag van uw kind om te gaan. Een training zonder iemand te veroordelen, maar om de interactie tussen u en uw kind te verbeteren. We praten erover en we oefenen ermee. Zowel kinderen als ouders krijgen opdrachten mee naar huis om te oefenen met de aangeboden vaardigheden. Uit ervaring blijkt dat het thuis oefenen met deze opdrachten het resultaat van de training verhoogt. Een training waarbij u leert vanuit de basisvaardigheden van het opvoeden. En waarbij u leert van andere ouders, want u staat hier niet alleen in.

Er is een aparte groepstraining voor ouder(s) en een aparte groepstraining voor de kinderen. Want ook uw kind leert om te gaan met zijn emoties en gedrag. Zo kunt u samen met uw kind de omgang met elkaar verbeteren. Onderzoek heeft aangetoond dat de kracht van de training juist in de combinatie zit. Een oudertraining in groepsverband, gecombineerd met kindtraining in groepsverband, heeft meer effect dan een individuele begeleiding of een losse ouder- of kindcursus.

## Wat is het doel van de training?

- Veranderen en vergroten van vaardigheden om boosheid te hanteren en situaties minder conflictueus te laten verlopen.
- Herkennen van gevoelens bij uzelf en de ander.
- Bewustwording van gevoelens van boosheid en er mee leren omgaan door toepassing van een aantal methodes.
- Vaardig worden in het oplossen van problemen.

Het accent ligt op bewustwording en impulsbeheersing.



## Voor welke kinderen?

Kinderen van 8 tot en met 12 jaar met kenmerken van of met een oppositionele/opstandige gedragsstoornis (ODD) of gedragsstoornis ADHD (met medicatie of met de mogelijkheid zich tenminste een uur te kunnen focussen). De kinderen moeten kunnen lezen en schrijven, de Nederlandse taal beheersen. De training is niet geschikt voor kinderen met een IQ < 86 of een ernstige stoornis in het autistisch spectrum.

## Voor welke ouders?

Ouders van de kinderen met kenmerken van of met een oppositionele/opstandige gedragsstoornis (ODD) of gedragsstoornis ADHD die deelnemen aan de combinatietraining. De ouders moeten kunnen lezen en schrijven, de Nederlandse taal beheersen en gemotiveerd zijn. Niet alleen het bijwonen van de trainingen is belangrijk, maar ook het oefenen thuis. Verder moeten de ouders kunnen kijken naar hun eigen handelen en een hulpvraag hebben naar opvoedingsvaardigheden.

## Kind- oudertrainingen

Er zijn 15 bijeenkomsten in een periode van ongeveer 6 maanden. Iedere bijeenkomst duurt anderhalf uur. 2 Vaste professionals geven de training. Dus geen wisselende gezichten voor u en uw kind, maar vaste personen die u beiden verder helpen. De trainingsperiode sluiten we af met een eindevaluatie. Hierin bespreken we de resultaten van de training.

Met de school van uw kind hebben we op verschillende manieren een plezierige samenwerking:

- De groepstrainingen voor de kinderen worden zo mogelijk in de buurt van de school van uw kind gegeven.
- De training met de kinderen gebeurt onder schooltijd.
- De leerkracht van uw kind krijgt informatie om uw kind te kunnen stimuleren bij het oefenen van vaardigheden in de groep.
- Er wordt tijdens de training een observatie gedaan hoe school de handvatten van Minder Boos en Opstandig ook kan toepassen.
- De trainers hebben twee maal contact op school over het toepassen van de training.

De bijeenkomsten met de ouders zijn overdag of in de avond. Deze bijeenkomsten vinden over het algemeen op een kantoorlocatie van entrea lindenhout plaats.

## Uitspraken aan het eind van de training:

- Ouder: 'Ik heb weer gezag over mijn kind en ben minder bang voor boze reacties.'
- Kind: 'Het is veel gezelliger thuis. Ik krijg veel minder zware straf waardoor ik veel minder boos ben.'

Dat is waar we naartoe werken met de training Minder Boos en Opstandig.

## Betere onderlinge relaties

De training helpt u en uw kind naar een beter opvoedingsklimaat thuis. De sfeer in huis verbetert en het wordt weer gezellig thuis. U weet beter wat u moet doen of moet zeggen tegen uw kind. En ook uw kind weet beter met boosheid en situaties om te gaan. De training heeft een positieve invloed op de onderlinge relaties. Zowel ouders als kinderen ontwikkelen meer vaardigheden, waardoor ze op een prettigere manier met elkaar omgaan.

## Informatie en Aanmelding

Professionals van wijkteams, (huis)artsen en jeugdbescherming kunnen kinderen en hun gezin aanmelden. Dit kan via het aanmeldformulier op onze website. Artsen kunnen ook aanmelden via het verwijzingsprogramma ZorgDomein.

Met de juiste verwijzing zijn er aan de training Minder Boos en Opstandig geen kosten verbonden. De reiskosten in verband met de trainingsbijeenkomsten zijn voor rekening van het gezin.

Met vragen over de training Minder Boos en Opstandig en over het aanmelden kunt u terecht bij ons Entreeteam.

De medewerkers van Minder Boos en Opstandig zijn bereikbaar via:  
T 088 356 15 46 (Anja Janssen) of T 088 356 11 04 (Rian Rooymans)

# Contact

Telefoon	088 356 30 00
E-mail	<a href="mailto:entreeteam@entrealindhout.nl">entreeteam@entrealindhout.nl</a>
Internet	<a href="http://entrealindhout.nl">entrealindhout.nl</a>

© entrea lindhout, augustus 2019

Volg ons ook op

